SYLVANUS STALL

—

SEXE-SÉRIES

CE QUE TOUTE FEMME DE 45 ANS DEVRAIT SAVOIR

PURETÉ ET VÉRITÉ

Sexe - Séries

CE QUE TOUTE FEMME DE 45 ANS DEVRAIT SAVOIR

(L'AGE CRITIQUE)

PAR

Mme EMMA-ANGELL DRAKE
Docteur en médecine.

Traduction autorisée par l'auteur.





GENÈVE
J.-H. JEHEBER, ÉDITEUR
Rue du Marché, 28

PARIS
LIBRAIRIE FISCHBACHER
Rue de Seine, 33 (VIe)

EN BELGIQUE
chez
LES PRINCIPAUX LIBRAIRES

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10cm



CE LIVRE EST DÉDIÉ

aux femmes de quarante-cinq ans

qui désirent porter courageusement et

joyeusement le poids des ans, aider leurs sœurs

plus faibles, et créer dans l'opinion publique

un courant d'idées profitables

au développement physique

et moral de la famille

et de l'humanité

tout entière.

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE.

Dans le domaine de la littérature, aucun ouvrage n'est, peut-être, aussi nécessaire que celui que nous présentons au public, car peu de livres ont été écrits sur le sujet qu'il traite, et ceux qui existent ne s'adressent pas aux femmes elle-mêmes, mais aux docteurs.

Ce fait laisserait à supposer que ce qu'il faut savoir sur ce sujet ne doit être connu que des médecins, et non des femmes qui ont à porter le fardeau des ans — si l'on admet qu'il y en ait un à porter.

J'ai entrepris ce travail dans l'espoir d'être utile aux femmes qui approchent avec crainte de l'âge critique. Convenablement éclairées, elles pourront traverser sans encombre cette période, pénible pour quelques-unes, et fournir ensuite une noble et utile carrière.

Emma-F. Drake.

Denver, Colorado, U. S. A.

Nécessité de connaître ce qui concerne l'âge critique.

CHAPITRE PREMIER

Nécessité de connaître ce qui concerne l'âge critique.

Il y a bien des siècles, alors que le monde était moins vieux, les soucis moins grands, les distractions qui usent l'âme et le corps moins nombreuses et moins dangereuses, un prophète fit retentir cette parole qui s'adresse à tous les âges de l'humanité : « Mon peuple est détruit parce qu'il lui manque la connaissance. » Combien plus vraies encore sont les paroles du prophète pour le moment présent où une multitude d'occupations et de préoccupations inutiles, imposées à l'humanité par les générations précédentes, la chargent de responsabilités écrasantes, dont la plupart ne valent pas le souci qu'elles procurent.

Je suis persuadée que le Créateur a donné à chaque âme humaine la force suffisante pour porter tous les fardeaux inévitables de la vie, et même pour les porter vaillamment. Que nous ne le fas-

sions pas, c'est d'une évidence incontestable, et le prophète nous en donne la cause : « Mon peuple est détruit parce qu'il lui manque la connaissance. » Non seulement les enfants ne connaissent pas les éléments de la science de la vie, non seulement les jeunes gens manquent de sagesse en beaucoup de choses, mais nous, femmes, qui avons avons atteint l'âge de quarante-cinq ans et au-dessus, nous devons reconnaître que nous ignorons beaucoup de choses concernant l'âge auquel nous sommes parvenues.

A quarante-cinq ans, nous approchons d'une période de notre vie dont l'importance sera grande pour les années qui suivront. Les transformations physiques qui s'opèrent en nous auront certainement une influence sur notre bien-être, notre utilité et le bonheur de nos familles.

Grâce à la multiplicité des soucis dont nous venons de parler, nous avons draîné, souvent même lourdement, notre capital de forces physiques, et nous sommes parvenues à ce moment important, mal préparées pour le franchir sans souffrances et sans malaises. Mieux instruites, nous aurions eu plus d'égards envers nous-même lorsque notre âme et notre corps étaient fatigués, et nous aurions atteint cette période de transformations avec la force nécessaire au nouvel effort que la nature

exige de nous, effort qui passe inaperçu quand le corps est en état de l'affronter.

L'âge critique ou ménopause (ces deux mots sont synonymes) ne devrait pas avoir un effet plus prononcé, sur une femme en bonne santé, que le passage de l'enfance à la puberté n'en a sur nos enfants lorsqu'il sont bien portants.

Beaucoup de femmes se rendent compte qu'elles auront à traverser une période de crise, mais ce qu'elle sera ne leur est que confusément connu. Peu d'entre elles y sont préparées, la plupart sont craintives et nerveuses, et cela leur nuit.

Les années dont vous approchez n'ont rien, en elles-mêmes, qui puisse vous effrayer. Le Créateur vous a rendues capables d'avoir des enfants, et lorsque cette période de procréation a suivi son cours naturel, Il adapte votre nature physique à un autre genre de travail. Vous passez alors, simplement et facilement, de la période de reproduction dans une période de repos sexuel.

Ce livre a pour but de vous faire connaître comment vous devez vous soigner et vous ménager pour que vous n'ayez pas à souffrir de la transition.

Qu'est-ce que l'âge critique ou ménopause ? Ce n'est pas simplement la cessation des menstrues ; chacune des sources de la vie est influencée, mais

ainsi que nous espérons vous le faire comprendre, toute femme peut et doit sortir de cette période de transformation plus forte et plus capable de remplir une tâche sérieuse et profitable au monde.

Vous avez été créées avec toutes les aptitudes nécessaires pour devenir une femme parfaite ; votre jeunesse vous a formée pour la maternité. Vous avez passé de l'enfance à la puberté en ayant dans votre cœur le désir d'avoir un foyer et des enfants, et jusqu'à ce que ce moment soit venu, vous vous y êtes préparées. A travers les années qui ont vu la réalisation de votre espoir, vous vous êtes acheminées vers un autre stade de votre vie, non moins important. Vous allez quitter la tâche de la maternité pour en assumer une autre, aussi utile et bienfaisante, celle de travailler au perfectionnement des vies que vous avez contribué à créer, et de faire sentir votre influence en dehors de la famille.

Les années qui séparent ces deux périodes d'activité sexuelle et de repos sexuel, se nomment la ménopause ; et le but de ce livre sera de dire — ce que nous croyons être une vérité plus précieuse que l'or — que la tâche de la femme, à ce moment, est à peine commencée, et que la meilleure portion est encore à faire. Le devoir de toute femme est d'avoir soin d'elle même, intellec-

tuellement, physiquement et moralement, de manière à ce qu'elle puisse, sans faiblir à sa tâche, réserver ses forces pour de plus nobles efforts. La certitude que le monde a besoin de la femme d'âge mûr et de son œuvre, doit être inculquée aux femmes de toutes classes et de toutes nations, afin qu'elles désirent prendre leur part de travail dans l'amélioration physique et morale de la race humaine.

Notions exactes sur la ménopause.

CHAPITRE II

Notions exactes sur la ménopause.

La femme de quarante-cinq ans a atteint le point culminant de son activité, et l'idée, si répandue, qu'elle doit se considérer désormais comme redescendant la colline, est fausse, et mérite d'être énergiquement combattue.

La ménopause, qui inaugure la seconde grande transformation s'opérant dans la vie physique de la femme, est regardée comme une période redoutable, et si une femme la traverse sans éprouver de troubles sérieux, elle en arrive à se croire extrêmement favorisée. Dans ces pages, je désire démolir complètement cette opinion, et faire comprendre aux femmes à quel point elles assombrissent leur vie en appréhendant l'approche de la ménopause.

Qu'il nous soit permis de définir des termes qui seront fréquemment employés dans ce volume, afin qu'il n'y ait aucun malentendu.

Entre quarante et cinquante ans, la femme traverse une période qu'on désigne sous différents noms ayant tous la même signification. Le terme de ménopause, employé par les médecins, signifie la pause ou la cessation des menstrues ; dans le peuple, on dit communément l'âge critique, grâce à l'idée si générale, qu'en approchant du moment que ce terme désigne, la femme arrive à un terrible Rubicon physique qu'elle aura de la peine à franchir sans être engloutie, ou tout au moins très éprouvée physiquement.

Je crains que les docteurs n'aient, sans le vouloir, amené les femmes à se faire une semblable idée de la ménopause. Dans nos livres de médecine, elle est nommée la période critique, ce qui implique l'idée inexacte qu'elle est une crise que l'on peut seulement *espérer* traverser en sécurité, quoique les probabilités soient plutôt contraires à cet espoir.

Les médecins sont des éducateurs, ou devraient l'être, et si dans le passé, ils ont permis à cette notion erronée de prévaloir, ils devraient maintenant, pour le bien de leurs patientes, la combattre, et enseigner cette vérité: que la femme doit franchir cette période dans la tranquillité d'esprit et ne pas se laisser aller à la crainte ou à une sensibilité morbide.

Il est vrai que la femme doit avoir de la vigueur pour traverser certaines périodes de sa vie, et celle qui nous occupe réclame, plus que toute autre, une bonne santé et une préparation intelligente. Facilitons le travail de la nature et soyons sans crainte.

La littérature médicale a rapporté des cas de maladies, dont le dénouement fatal, pendant la ménopause, semble faire de cette crise la cause prédominante du mal, tandis qu'il a été reconnu, dans la majorité des cas, que le travail d'adaptation à un nouvel ordre de choses dans l'économie physique, et la diminution de force vitale qui en résulte ont permis, à ce moment de la vie, l'aggravation d'une maladie déjà existante, ou favorisé la prédisposition à cette maladie.

Nous devons dire aussi que les cas, ainsi décrits, sont des cas extrêmes, qu'ils sont rapportés pour l'instruction des médecins, et ne s'appliquent pas à la grande majorité des femmes lorsqu'elles arrivent à cette époque de leur vie. Les cas de femmes malades sont seuls cités, celles chez qui tout se passe bien ne sont pas mentionnées ; elles sont cependant, avec la catégorie précédente, dans la proportion de cinquante à un. Gardez cela dans votre mémoire, mes chères sœurs, et cessez de vous inquiéter.

Il faut dire et répéter que, si une femme aborde cette période avec sa santé habituelle, elle a aussi peu de raison de craindre qu'à un autre moment de sa vie. Des organes qui ont été en activité pendant trente ans ou plus, sont arrivés au moment où leur activité doit cesser, et la force dépensée pour assurer leurs fonctions doit maintenant servir à entretenir la santé de l'âge mûr et de la vieillesse.

C'est constater une vérité évidente que de dire que la puissance procréatrice de l'homme et de la femme est la plus importante de toutes les forces physiques, pourvu qu'elle soit soumise à la domination de la volonté et des instincts supérieurs. Physiquement, cette puissance, plus que tout autre, influe sur notre être, car il n'y a pas un organe dans le corps qui ne se ressente de l'activité sexuelle ; l'être intellectuel et moral subit aussi son influence, suivant que cette puissance est maîtrisée ou livrée à la licence.

Chez les formes inférieures de vie animale, l'individu cesse d'exister quand l'acte procréateur a été accompli. Dans la famille humaine, un peu plus de la moitié de l'existence a été vécue lorsque la période de fécondité se termine ; nous pouvons tirer de cette constatation une importante leçon, à savoir que la vie humaine, ainsi prolon-

gée, prouve que la femme a encore la meilleure partie de sa vie à parcourir, alors que l'expérience acquise peut faire d'elle une aide précieuse pour les jeunes femmes qui sont encore dans la période de la maternité. Nous croyons, en outre, que la plus grande liberté dont la femme jouit lorsque les enfants sont élevés, est, pour elle, un temps de répit, pendant lequel elle peut se livrer aux ambitions de sa jeunesse.

Il est de toute importance qu'une femme parvenue à l'âge mûr s'affranchisse de la pensée que le temps où elle pouvait être utile est passé, et que, par conséquent, elle ne peut plus entreprendre une œuvre importante. Sa vie est cependant à son apogée, et son œuvre la meilleure est encore à faire. Pénétrez-vous de cette pensée, chères sœurs, et mettez-vous à l'ouvrage avec un nouveau zèle et un nouveau courage. Avez-vous acquis de l'expérience pendant les années écoulées? Soyez sûres qu'elle peut profiter à d'autres qui n'ont pas eu les mêmes avantages que vous. Parlez des expériences que vous avez faites, chaque fois que vous en avez l'occasion, et vous serez en bénédiction dans votre vieillesse. Y a-t-il des choses que vous auriez beaucoup aimé faire alors que vos mains et votre cœur étaient pleins ? Vous avez maintenant l'occasion de les faire : Allez de

l'avant avec une persévérance enrichie par la sagesse acquise et vous direz bientôt : « Aucune des années antérieures de ma vie n'a été plus riche, plus heureuse, ou plus utile que celles de mon âge mûr. »

J'aime à lire les paroles inspirées du poème dè Longfellow, intitulé *Morituri Salutamus* (Nous qui sommes sur le point de mourir, nous vous saluons) et à me représenter quelle impression dut produire, ce vieillard à cheveux blancs, se tenant devant les jeunes garçons de l'école où il avait étudié cinquante ans auparavant, et leur lisant quel ques-unes des paroles les plus inspirées et les plus encourageantes qu'il eût jamais écrites, pour leur enseigner l'importance du travail accompli dans la vieillesse, et leur citer les belles œuvres entreprises par beaucoup de personnes ayant depuis longtemps dépassé l'âge fixé pour le travail.

Dans vos jeunes ans, alors que la vie était devant vous, votre cœur était plein de ce que vous rêviez d'être pour votre mari et vos enfants lorsque vous auriez un foyer à vous. L'accomplissement de ces rêves a rempli votre âge mûr, et maintenant que vos oisillons, les uns après les autres, ont appris l'usage de leurs ailes et se sont envolés loin du nid paternel, vous êtes tentées de croiser vos mains et de vous imaginer

que la tâche de votre vie est terminée. Il n'en est rien. Il y a encore beaucoup à faire pour vous Mettez-vous bravement à l'œuvre, et avec l'appui de Celui qui manifeste sa force dans notre faiblesse, travaillez à obtenir les meilleurs biens de la vie.

Pourquoi veux-tu sonder l'avenir insondable?
Pourquoi veux-tu scruter le passé disparu?
Le présent t'appartient, lui seul est désirable;
Obtiens de lui ses biens, trésors inestimables,
Saisis-le fortement, avant qu'il ne soit plus
Qu'un songe évanoui, qu'un souvenir ému.

(Imité de Whittier, par Mme *Louisa Dunand).*

Les trois périodes de la vie de la femme.

CHAPITRE III

Les trois périodes de la vie de la femme.

La vie d'une femme comprend trois périodes bien distinctes. Leurs limites ne sont pas faciles à discerner chez une femme normale, qui passe doucement de l'une à l'autre ; on peut cependant reconnaître les caractéristiques particulières à chacune d'elles.

Ces trois périodes s'étendent de l'enfance à la puberté, de la puberté à la ménopause, de la ménopause, au terme de la vie.

On est porté à considérer le temps qui s'écoule entre l'enfance et la puberté comme une période facile, sans soucis, sans événements de grande importance ; on peut la juger ainsi lorsqu'on ne remarque pas les transformations physiques merveilleuses qui s'accomplissent en silence, et font, de fillettes insouciantes, des jeunes filles charmantes, des « femmes en boutons » auxquelles se révèle le mystère de leur être par les questions

qu'elles se posent et les expériences qui les troublent.

De même que la fleur en bouton parvient à l'épanouissement de sa corolle par une croissance graduelle et insensible, nos filles devraient passer d'un stade à l'autre de leur développement sans s'en rendre compte autrement que par la constatation qui les amènera à se dire : « Hier, j'étais une enfant, aujourd'hui, je suis une femme. » Pénétrée de la même pensée que celle qui inspire le jardinier lorsqu'il cultive ses plantes de choix, de manière à les rendre belles et capables de se perpétuer, la mère devrait, veillant à toute éventualité, conduire ses filles dans le chemin qui mène à la féminité, en les instruisant, les guidant, les avertissant, en leur montrant toujours le but à atteindre, et en leur enseignant à ne le considérer comme atteint que lorsque leur développement physique, intellectuel et moral est parfait.

Nos filles, ainsi enseignées et soigneusement élevées, nous donneraient le droit d'attendre d'elles une vie normale et d'espérer qu'elles approcheraient de l'âge critique en bonne santé et capables de traverser heureusement ce moment de transition. Des imprudences commises pendant la jeunesse se font souvent sentir pendant

tout l'âge mûr. Beaucoup de mères peu sages permettent à leurs filles de se vêtir d'une manière défectueuse qui nuit à leur développement et à leur bon sens pour tout le reste de leur vie. C'est pendant cette période que sont répandues les semences qui produiront, dans les années qui suivront, une moisson de maladies. Bien des imperfections attribuées à l'hérédité sont, en réalité, le résultat d'erreurs que nous avons commises pendant les vingt premières années de notre vie.

La seconde période, qui a été si longtemps et si injustement considérée comme la plus importante de la vie de la femme, lui apporte beaucoup de devoirs et de responsabilités qui la perfectionnent, si elle le veut bien.

C'est pendant cette période que vous avez assumé tous les devoirs multiples et variés de la femme. En devenant une épouse, vous êtes aussi devenue la mère d'une famille. Si un vrai cœur de mère bat dans votre poitrine, vous avez joyeusement donné naissance à des enfants, vous les avez tendrement soignés lorsqu'ils étaient faibles et dépendants, vous avez été le centre du foyer, l'éducatrice pleine de sollicitude, l'amie sympathique, la compagne, non seulement de votre mari, mais de chacun de vos enfants, à mesure qu'ils atteignaient les années où le fardeau de la vie

commence à se faire sentir ; vous avez proposé, décidé, exécuté mille choses qui ont procuré de la joie et du succès à votre famille. Comme un prophète clairvoyant, vous avez regardé dans l'avenir et tracé le chemin pour chacun de vos bien-aimés, en leur inspirant les nobles efforts qu'ils devaient faire pour atteindre le but placé devant eux. Vous avez tenu fermement dans vos mains les rênes de l'attelage domestique, et vous n'avez sûrement pas accompli cette tâche sans que cela vous ait beaucoup coûté.

Vous avez cumulé, pendant cette période de votre vie, les devoirs et les aptitudes d'un général, d'un président et de tous ses ministres, d'un directeur habile, d'un instituteur en fonction jour et nuit, d'un diplomate, d'un guide, d'un conseiller et d'un avocat, d'une nourrice, d'un médecin, d'un législateur, d'un juge, d'un arbitre, et de combien d'autres fonctions encore, qu'il serait difficile d'énumérer. Y a-t-il une sphère de vie qui réclame de plus grandes aptitudes, ou qui offre des occasions plus propices de se rendre utile ? Les parents qui se donnent de la peine sont constamment à l'école, et leurs enfants sont leurs instituteurs. Inconsciemment, ceux-ci posent des questions qui éveillent des pensées dans l'esprit de leurs parents et les forcent à réfléchir, à penser, non seulement à leur fa-

mille immédiate, mais à la communauté, à l'état, à l'humanité.

A quarante ans, la plupart des femmes ont dépassé l'âge où elles peuvent avoir des enfants ; elles sont dans les années qui préparent la ménopause. Ce moment passé, elles ont encore devant elles des années pendant lesquelles elles auront un autre genre d'utilité, profitable à elles-mêmes, à leur famille et aux générations à venir.

Si, pendant leur âge mûr, elles ont été des femmes avisées, elles auront acquis une expérience qui en fera des institutrices, dans le sens le plus vrai et le plus complet de ce mot. Il serait donc bien triste de les voir rendre les armes au moment où elles sont prêtes pour une œuvre nouvelle et plus étendue, et de les entendre dire : « Je n'ai plus rien à faire dans ce monde. Je laisse le champ libre à des travailleurs plus jeunes et plus capables. »

Je vous accorde que le poids de la vie se fait sentir, que vous vous sentez fatiguées et peu disposées à des efforts soutenus, que votre santé ne vous permet pas, maintenant, de livrer des combats ; eh bien, prenez du repos pendant un temps plus ou moins long, suivant le cas ; mais ne demandez jamais à être déchargées de tout devoir. car votre vie et votre bonheur sont en jeu.

Prenez du temps pour penser et vous reposer,

autant qu'il est nécessaire, vous ne vous en trouverez que mieux après. La vie nous entraîne dans un tourbillon si rapide, que nous avons besoin de respirer de temps à autre, pour recouvrer des forces en vue des années qui suivront. Abandonnez tout souci pendant quelque temps, et redevenez jeunes. Concentrez vos énergies au lieu de les éparpiller. Soyez égoïstes pour un temps. Vous avez été si dévouées que j'ose m'aventurer à dire que quelques-uns des membres de vos familles, si ce n'est tous, sont devenus plus égoïstes que ce n'est bon pour eux. La mère devrait être la plus chère, la plus aimée, et la plus précieuse personne du foyer à ce moment, et si vous n'avez pas vécu de manière à inspirer et mériter cette dévotion, vous avez manqué à quelque égard et privé votre famille de ce qui aurait été pour elle une bénédiction.

Les mères sont, en général, trop oublieuses d'elles-mêmes, et par leur dévouement inlassable aux intérêts de leur foyer et des êtres qu'elles chérissent, elles impriment dans les jeunes cerveaux de leurs enfants la pensée que la mère fait toutes choses mieux que qui que ce soit, qu'elle est toujours prête à tout faire, et cette pensée se traduit trop fréquemment par cette parole : « Maman le fera. »

Ces enfants, filles ou garçons, parviendront

probablement à la maturité sans avoir éprouvé un véritable respect pour la mère qui a pris sur elle tant de fardeaux afin de les en décharger, et les a ainsi privés d'une initiative indépendante qui est une garantie de succès dans la vie. Mères, soyez sages, et enseignez à vos chers enfants, à mesure qu'ils grandissent, qu'ils doivent prendre leur part des fardeaux, et lorsque vous atteindrez votre quarantième année, vous aurez des aides auxquels vous pourrez confier, avec sécurité, une grande partie des travaux de la maison, qu'ils accompliront plus aisément que vous.

J'aime à diviser en deux parties la troisième période de la vie de la femme ; la première pourrait être nommée l'apogée de son existence, et la seconde son déclin — si nous admettons qu'il puisse y avoir une période de déclin. Lorsque la femme a atteint ce que je viens de nommer l'apogée de sa vie, elle peut consacrer son temps à des œuvres qu'elle ne pouvait suivre que de loin, alors que ses pensées et son activité étaient accaparées par le soin des enfants. Elle apportera à ces nouvelles occupations un esprit dont la force s'est accrue pendant les années écoulées ; et si elle n'a plus la même rapidité de compréhension, elle aura une vue plus étendue et un jugement plus sûr.

Il y a quelque chose de bienfaisant dans la con-

templation de vies telles que celles de Gladstone et de sa compagne dévouée. Ils marchèrent ensemble, la main dans la main, vers un but élevé jusqu'à ce que retentit, pour eux, l'appel à entrer dans une vie supérieure et glorieuse.

La reine Victoria ne rendit jamais les armes. Frances Villard était à l'apogée de sa gloire quand le surmenage hâta sa mort. Mary-A. Livermore a fait le meilleur travail de sa vie après avoir dépassé l'âge de quarante-cinq ans. Julia Ward Howe trouve encore aujourd'hui le temps d'étudier le grec, et tient sa grande et puissante intelligence toujours en éveil et en activité. Le temps me manque pour parler de la longue lignée de femmes illustres qui acquirent leur célébrité dans la dernière période de leur vie.

De grandes œuvres ont été accomplies par des Associations féminines dont les membres avaient dépassé l'âge moyen. Les femmes qui font partie de ces Associations ne sont ni moins actives, ni moins capables que d'autres plus jeunes ; elles prennent une part importante à toutes les entreprises intellectuelles et philanthropiques.

Un trop grand nombre de personnes conservent encore cette notion fausse qu'une femme ayant dépassé la borne miliaire de la cinquantaine n'a plus qu'à attendre des années de déclin qui lui

apporteront des malaises plus ou moins sérieux. Elles croient qu'elles ne peuvent plus se développer, qu'elles ne doivent plus avoir aucune ambition, ni entreprendre une œuvre qui pourrait cependant contribuer au bien de l'humanité. Si ce petit livre n'atteignait pas d'autre but que d'enseigner aux femmes, parvenues à cette période de leur vie, à avoir une meilleure opinion de leurs capacités, et de les encourager à faire de nouveaux efforts pour être encore plus utiles qu'elles ne l'ont été jusqu'à présent, je me considèrerais comme entièrement satisfaite.

Arrêtez-vous, chères sœurs, et demandez-vous si vous avez raison quand vous croisez vos bras en affirmant que vous ne pouvez plus rien faire, ni rien entreprendre ? Le général habile, qui s'est complètement rendu maître de la tactique militaire et a remporté de grands succès, pourrait tout aussi bien dire : « Maintenant que des années de rude travail m'ont rendu habile, j'ai acquis le droit de laisser mon poste entre les mains d'hommes plus jeunes. » S'il est vraiment obligé de quitter le service actif, la plume, qui est plus puissante que le sabre, est à sa portée ; il est apte à devenir un véritable instituteur pour les jeunes soldats.

De même, vous pouvez prendre du repos, vous

en avez le droit, mais ne vous résignez jamais à perdre votre place dans les rangs des travailleurs. Vous êtes entrées dans un autre stade de votre vie. Aucune des vertus que vous avez déployées dans votre intérieur n'est inutile pour le service de l'humanité. Votre amabilité et votre patience répandront leur bienfaisante influence sur un cercle plus vaste. Et combien l'humanité souffrante n'a-t-elle pas besoin de ces vertus acquises dans le cercle de la famille ! Combien d'hommes et de femmes soupirent après les consolations, que seules peuvent prodiguer les femmes qui ont illuminé leur foyer par leurs vertus féminines ! O femmes d'âge mûr, poursuivez doucement votre chemin ! Le sol sur lequel vous marchez est un sol sacré ; les occasions que vous rencontrez sur votre route n'ont d'égales dans aucune autre sphère. Chacun des préceptes qui ont dirigé votre vie pendant ces quinze, vingt, trente ans de maternité, se multipliera par progression géométrique, et l'impression que vous avez produite sur vos enfants se reproduira sur des centaines et des milliers de vies dans les générations qui suivront. Est-ce un travail de peu d'importance ? Dieu seul peut l'estimer à sa valeur.

Vous qui avez mis au monde et élevé des fils,

de l'enfance à la virilité, vous pouvez maintenant diriger des Associations. Vous qui avez été la reine de votre foyer, vous pouvez étendre votre règne. Vous qui avez exercé le gouvernement dans votre intérieur pendant bien des années, vous serez encore plus capable de l'exercer dans d'autres domaines pendant votre maturité. Les choses publiques nécessitent la même diplomatie que le foyer.

« D'abord la famille, ensuite l'humanité ; c'est la manière de procéder dans ce monde, et les femmes sont au centre de l'œuvre. »

La ménopause ; à quel âge elle survient, et dans quelles conditions.

CHAPITRE IV

La ménopause ; à quel âge elle survient, et dans quelles conditions.

« Vous ne connaissez pas le chemin dans lequel la vie vous conduira ; il vaut mieux qu'il en soit ainsi. Lorsque vous arrivez à un rude sommet, escaladez-le. Jouissez des beaux paysages que vous rencontrez sur votre route, et soyez assurées qu'à la fin de votre voyage, toutes les bonnes choses qui auront été l'objet de vos aspirations, de vos plans et de vos projets, vous accueilliront dans ce monde où l'espoir est changé en vue, et où l'ardent désir de perfection trouve sa satisfaction. Vos rêves de pureté spirituelle, d'enthousiasme et de perfection sont la prophétie certaine de ce que vous deviendrez alors. Ce que vous rêvez maintenant, Dieu en fera une réalité dans votre destinée future. »

O.-P. Fitzgerald.

On ne peut fixer le moment de l'apparition de la ménopause. Le climat, la race, le tempérament, l'hérédité et les circonstances exercent une influence sur cette transformation. Dans quelques cas, la nature individuelle de la personne ne tient aucun compte de ces influences, elle suit sa pro-

pre volonté, et fixe elle-même son temps et ses conditions.

L'âge moyen est quarante-cinq ans, mais la ménopause peut toujours survenir entre quarante et cinquante ans. Dans quelques cas rares, la transformation s'est accomplie à vingt-huit ans, tandis qu'elle peut n'avoir lieu qu'à cinquante-trois, et même à soixante ans, sans inconvénient.

Lorsqu'une femme met au monde un enfant à l'âge de trente-huit ou quarante ans, la nature saisit parfois cette occasion pour intervenir et supprimer les règles. Il semble qu'elle se soit dit : « L'organisme s'est si bien accoutumé à l'absence du flux mensuel, et celui-ci est si près du moment de sa cessation, que nous pouvons bien le supprimer pendant que le corps se trouve dans de bonnes conditions. » Dans ces cas, la transition est facile, et la femme possède, après la période du nourrissage, des nerfs bien équilibrés et toutes les forces qui lui procureront une fin de vie tranquille dans la jouissance d'une bonne santé.

Une femme qui s'est développée rapidement pendant sa jeunesse, qui s'est mariée jeune et a eu ses enfants dans un petit nombre d'années, peut entrer dans la période de la ménopause à l'âge de quarante ou quarante-deux ans. Le développement a-t-il, au contraire, été lent, le ma-

riage plus tardif et la naissance des enfants moins hâtive, la transformation sera souvent retardée jusqu'à quarante-huit ou cinquante ans. Lorsque la ménopause tarde encore davantage, il est bon de s'en préoccuper, de crainte que quelque maladie ou quelque prédisposition ne devienne difficile à surmonter.

L'obésité peut amener la ménopause parce que, chez les personnes très grasses, la circulation est défectueuse et cela nuit à la nutrition des muscles et des viscères. Les femmes qui en sont atteintes devraient prendre un exercice régulier et systématique. Les femmes très grasses ont des règles peu abondantes et sont généralement stériles, ou ont peu d'enfants. Ceci prouve l'influence des dépôts de graisse excessifs sur les organes de la génération.

La superinvolution ou le rétrécissement prématuré des organes génitaux qui suit rapidement les naissances et les allaitements répétés, épuise les forces reproductrices, et amène aussi une ménopause précoce.

Une vie active, au grand air, prolonge la période menstruelle, c'est pourquoi les femmes de la campagne, toutes choses égales d'ailleurs, atteignent l'âge critique plus tard que les femmes des villes.

Quant aux effets du climat, il est à remarquer

que, dans le nord de l'Europe, la ménopause survient plus tard que dans le sud de ce continent. Chez les Hindous, la vie menstruelle commence à douze ans et se prolonge jusqu'à cinquante ans. Dans les climats très froids, chez les Esquimaux, par exemple, le développement est retardé jusqu'à la vingtième année, et la période pendant laquelle la femme peut enfanter est si courte qu'il y a rarement plus de trois enfants par famille. La translation de l'intérieur d'un pays au bord de la mer, ou un voyage en mer, amènent souvent la ménopause, tandis que la translation du bord de la mer à l'altitude élevée fait courir de grands risques d'hémorrhagie, surtout si la personne y est prédisposée.

L'hérédité a aussi une influence marquée sur l'époque de la transformation. Si la ménopause s'établit de bonne heure dans sa famille, la femme subira cette hérédité, à moins que des circonstances déterminantes ne s'interposent dans sa vie individuelle. Dans quelques familles, la transformation est hâtive et rapide, sans qu'aucun inconvénient se produise, tandis que dans d'autres, la crise est retardée jusqu'à quarante-cinq ou quarante-six ans, et s'étend sur une période de six, huit ou dix ans. Cette hérédité n'est cependant pas fatale. Prêter une attention soutenue à tout

ce qui concerne la santé, se coucher de bonne heure en évitant les excitations et le surmenage, faire entrer le repos dans le programme de chaque journée, prendre un exercice modéré sans aller jusqu'à la fatigue, fréquenter une compagnie agréable et s'accorder des récréations, voilà ce qui pourra transformer l'hérédité d'une famille en une autre meilleure et plus normale.

Les femmes juives souffrent généralement peu à l'âge critique, probablement parce qu'elles observent leurs lois cérémonielles qui favorisent la santé et la longévité. Les femmes indiennes de l'Amérique, ainsi que les femmes d'autres nations sauvages, ressentent rarement quelque malaise pendant la ménopause.

Les femmes qui ont eu plusieurs enfants, très rapprochés, et qui, en même temps, ont été à la merci d'un mari égoïste et déraisonnable, atteignent la ménopause jeunes encore, mais dans un état d'épuisement physique et nerveux. Les femmes de constitution faible, ainsi que celles qui sont atteintes de tuberculose, parviennent très vite à l'âge critique, si elles ne succombent pas prématurément en donnant le jour à un enfant. De même, les femmes sujettes aux excès de l'intempérance ou du vice sexuel, subissent de bonne heure la ménopause et avec plus de difficulté. Les

femmes qui sont astreintes à un travail manuel pénible, celles qui sont employées dans des mines ou dans des usines, sont susceptibles d'une transformation hâtive et très douloureuse. Les grands hôpitaux des villes européennes sont pleins de cas de cette sorte, dit le Dr André-F. Currier, auquel nous sommes redevables de bien des détails sur cette période de la vie. Les blanchisseuses et les cuisinières, qui sont exposées à une chaleur intense et doivent se tenir sur leurs pieds pendant plusieurs heures consécutives chaque jour, ne sont pas seulement en butte à de grandes souffrances pendant la vie menstruelle, mais elles sont ordinairement stériles et souffrent à la ménopause.

La frayeur, le chagrin, les peines d'amour, des pertes de fortune entraînant un changement complet d'existence, peuvent provoquer la crise avant le moment naturel, en arrêtant ou en suspendant la menstruation, ou en amenant une fausse-couche. « Il est étrange, dit le Dr Currier, que le système nerveux puisse dominer le corps au point de changer complètement le cours des événements de la vie par une influence d'un moment. »

Chez les célibataires ou les femmes stériles, il y a atrophie des organes génitaux, parce qu'ils n'ont pas servi au but que la nature leur avait

assigné, et la ménopause peut survenir tôt, sans résultats subséquents. Tel n'est pas le cas, cependant, pour les femmes mariées qui ont cherché à prévenir la conception ou ont provoqué des avortements. Dans des cas semblables, la nature se révolte et exige la punition de la violation de ses lois. Des maladies malignes se déclarent souvent, ou une transformation lente et dangereuse se poursuit, suivie d'années de souffrances qui font de la femme une invalide. Nous reviendrons sur ce triste sujet.

Les femmes qui ont un tempérament calme, ou qui ont appris à se dominer dans toutes les circonstances où elles ont été placées, traversent ordinairement l'âge critique sans aucune peine, à moins qu'une maladie affaiblissant l'organisme ne se développe et ne les rende incapables de supporter sans souffrir cette double épreuve.

D'autre part, les femmes nerveuses et hystériques, qui ne savent pas dominer leurs nerfs dans les circonstances ordinaires de la vie, peuvent difficilement s'attendre à les tenir en bride à ce moment pénible et à supporter patiemment les transformations physiques qu'il amène. De telles femmes viennent échouer sur les écueils de l'âge critique, à moins que leur bon sens ne s'éveille et qu'elles ne fassent un vigoureux effort pour se

dominer, même à cette époque tardive. Ce n'est pas une tâche inutile, car une fois réveillés, ces tempéraments sont capables de tout dans la voie de la réforme, et lorsqu'ils se rendent compte qu'il est nécessaire d'acquérir de la force et de la décision par la maîtrise de soi-même pour que le corps ne devienne pas la proie des nerfs surexcités, il y a chance qu'ils obtiennent la victoire.

Nous pouvons déduire de tout ce qui précède que la ménopause est sous le contrôle de la volonté et du bon sens, ce sens que Daniel Webster dit être le plus rare de tous et le plus difficile à acquérir. De bonnes habitudes et la maîtrise des nerfs contribuent puissamment à aider la femme à traverser heureusement cette période de son existence.

L'excès de sociabilité, les veillées tardives, la vie agitée, l'excitation nerveuse, les vêtements mal conditionnés, une fausse appréciation des choses réellement nécessaires à la vie — tout cela a une influence marquée sur la ménopause aussi bien que sur la vie sexuelle de la femme.

Quand la famille humaine apprendra t-elle que: « la vie est plus que la nourriture et le corps plus que le vêtement ? »

« Cela dépend moins des circonstances que de soi-même. Aucun rayon de soleil ne peut dissiper

la tristesse d'un cœur qui se complaît dans la mélancolie, comme aucun nuage ne peut assombrir l'âme reconnaissante. Aucune maladie, aucun chagrin ne peuvent entièrement abatire un esprit heureux. Le contentement du cœur influe sur le corps et chasse la douleur et la maladie. La gaîté, c'est la santé ; c'est aussi une face de la religion. Elle est la clé du bonheur, elle ouvre le ciel. »

Les avant-coureurs de la ménopause.

CHAPITRE V

Les avant-coureurs de la ménopause.

Il est bon de remarquer que la ménopause n'est pas seulement limitée au temps où les règles deviennent irrégulières, mais qu'elle s'étend à la période, pouvant durer plusieurs années, pendant laquelle la transformation s'opère, et l'organisme se prépare et s'accoutume à cette transformation.

Quels sont les symptômes qui annoncent son apparition ? Ils sont, ainsi que dit Virgile, « inconstants et changeants, » comme les femmes qu'ils affligent.

La femme se surprendra à penser et à faire des choses tout à fait indignes d'elle. Ceux qui l'entourent peuvent ne pas le remarquer, mais elle s'en aperçoit et se demande : « Qu'est-ce que cela signifie ? Je ne me reconnais plus. »

Elle trouvera difficile, même si elle possède un grand fond de douceur, de conserver un esprit calme et de ne jamais s'impatienter. Elle s'aper-

cevra que de petites choses la troublent qui ne la troublaient pas autrefois, et que ce qui lui semblait une bagatelle devient un fardeau. Elle éprouvera aussi une sorte d'inquiétude, le besoin de faire quelque chose en dehors de l'ordinaire, un désir de changement qu'elle trouvera peut-être difficile à combattre. Elle peut être entourée de choses agréables, d'une famille dévouée, et n'être cependant pas satisfaite.

Elle est déraisonnable, dites-vous ? Non, elle est excusable, quoiqu'elle ne le pense pas elle-même, et vous en conviendrez lorsque vous vous rendrez mieux compte de ce qui se passe en elle. La circulation, qui pendant tant d'années se faisait en vue du flux menstruel, doit prendre un autre cours et se conformer au nouvel ordre de choses. En même temps, le cerveau reçoit une plus grande quantité de sang, ce qui le congestionne et produit de l'inquiétude, de la confusion dans les idées, un défaut de mémoire, etc.

A ce moment, les femmes commencent généralement à engraisser ; la poitrine perd de sa rondeur, à moins que l'abondance de graisse ne lui conserve sa forme. Des bouffées de chaleur suivies de frissons, la faculté de rougir facilement, des vertiges occasionnels, peut-être même des nausées, sont les symptômes prémonitoires de la mé-

nopause, quoique, comme nous le verrons plus loin, ils ne doivent pas causer de sérieux inconvénients à un organisme en bonne santé. Lorsqu'une femme a vécu de manière à conserver sa force vitale, il se peut qu'elle ne reçoive aucun avertissement et qu'elle se rende simplement compte, un jour, qu'elle n'a plus « ce que les femmes ont la coutume d'avoir. »

Il en serait ainsi pour toutes les femmes si nous n'avions pas à payer tant d'imprudences commises soit par nos aïeules, soit par nous-mêmes, par négligence et insouciance. La nature est inexorable et va jusqu'au bout de ses droits.

Qu'il me soit permis de supplier toute femme qui lira ces lignes d'être plus attentive à conserver ses forces, de manière à ce qu'elle puisse traverser sans encombre ces années difficiles. Les femmes qui ont été négligentes pendant leur vie sexuelle et pendant les années de maternité sont beaucoup plus éprouvées à la ménopause, parce qu'elles ont abusé de leurs forces et qu'elles n'en ont plus en réserve lorsque vient le temps d'épreuve. Leur force vitale est ainsi diminuée, chaque jour, jusqu'à ce que survienne la banqueroute.

Les femmes peuvent remarquer, à ce moment. une faiblesse croissante de leur vue, faiblesse

musculaire qui se fait sentir, même lorsqu'elles n'abusent pas de leurs yeux, et qui est ordinairement plus accentuée que si l'âge seul en était responsable ; les yeux souffrent probablement de l'affaiblissement de l'organisme tout entier. Il peut aussi se produire des symptômes de maladie dans d'autres organes des sens, tels que la surdité, la perte du goût, de l'odorat, ou de la sensibilité tactile sur différents points de la peau. Ces derniers symptômes se rencontrent plus fréquemment chez des personnes nerveuses que l'âge critique prolongé épuise.

Des symptômes vasculaires, comme l'engourdissement des extrémités, les fourmillements, les démangeaisons sous l'omoplate, joints à des manifestations nerveuses, telles que les « angoisses », les mauvais rêves, les tiraillements, etc., peuvent causer des malaises, bien qu'ils n'aient aucune cause organique.

Du côté du cœur, des symptômes peuvent se manifester et paraître alarmants à la patiente. Elle s'imagine qu'une maladie de cet organe, menaçant sa vie, est sur le point de se déclarer, alors qu'il ne s'agit que d'un malaise nerveux provenant d'un organe affaibli par l'état général, et de l'effort que fait le sang pour suivre un nouveau cours.

Nos meilleurs pathologistes, qui ont étudié ces cas, déclarent que les femmes ont, à ce moment, une tendance particulière aux vomissements, à la dyspepsie, à la jaunisse, à la constipation, aux hémorrhoïdes, aux rhumatismes, aux névralgies, à l'asthme et aux bronchites. Ces maux peuvent apparaître avant la ménopause et causer de l'inquiétude, à moins que la femme ne soit avertie de l'état dans lequel elle va se trouver.

Des irrégularités dans les menstrues ou leur cessation soudaine peuvent simuler une grossesse et causer de grandes alarmes aux patientes qui redoutent le fardeau de la maternité à ce moment de la vie. Des malaises se font parfois sentir le matin, ainsi que des caprices de l'appétit, une sensation de plénitude, un gonflement douloureux du ventre, très semblable, sinon identique, aux premiers symptômes de la grossesse.

La leucorrhée peut venir troubler la patiente, lors même qu'elle n'en aurait jamais souffert auparavant, et précéder l'écoulement, prendre sa place ou le suivre. Ce symptôme n'est ordinairement pas assez inquiétant pour nécessiter les soins d'un médecin, car il supplée simplement au flux régulier, et, à mesure que les organes intérieurs diminueront de grosseur par la transformation qui s'opère en eux, la leucorrhée dispa-

raîtra. Bientôt une diminution sensible de la quantité du flux se fera sentir, et les époques s'espaceront, comme si la nature était un peu embarrassée et ne savait trop que faire. D'autres fois, les règles viennent plus fréquemment et en plus grande abondance, mais cela ne dure pas chez une femme en bonne santé, qui prend soin d elle-même.

Un auteur a écrit récemment dans une Revue : « L'approche de la ménopause se révèle souvent par des symptômes variés. A côté des bouffées de chaleur, du dérangement des fonctions digestives, il se développe parfois toute une classe de perversions dépendant de la ménopause et consistant en une exaltation marquée des facultés intellectuelles, ou une exubérance d'imagination. Cette phase, qui relève du système nerveux, peut survenir avant l'apparition de ce degré d'embonpoint qui caractérise le commencement du déclin des menstrues. Des accès de folie, la tentative d'entreprendre des tâches disproportionnées, l'envie de contracter des mariages ridicules, la négligence de la famille, le goût pour les boissons enivrantes, le défaut d'attention en ce qui concerne le soin de sa personne, peuvent être la conséquence de cette condition. Sans aucun doute, la dérivation du sang de l'organisme sexuel contribue à une plus forte distri-

bution de cet élément dans le cerveau ou dans le système nerveux central. »

L'intelligence et les nerfs sont à ce moment dans un état d'équilibre instable, et l'on ne peut pas se fier à eux. Il peut se produire de l'abattement sans cause appréciable, des soupçons, des idées de persécution, des hallucinations des sens et des accès d'excitation qui surprennent la personne qui en est affligée autant que son entourage.

Elle peut pleurer ou rire sans motif, et elle s'étonne de ne pouvoir dominer ses émotions. Si une des heureuses dispositions dont elle a fait preuve jusqu'alors se transforme soudain en despotisme ou en humeur sombre, si elle se laisse aller à des excès d'excitation, cela peut provenir de ce que la patiente, s'imaginant qu'elle est réellement et même dangereusement malade, s'abandonne à toutes les émotions et perd la maîtrise d'elle-même. Ou bien, le tempérament qui n'avait jamais été entièrement discipliné, se donne libre carrière, et les nerfs à fleur de peau sont irrités par chaque parole ou chaque acte atteignant la patiente, jusqu'à ce qu'elle devienne une source de chagrin et d'angoisse pour elle-même et pour chacun de ceux qui sont sous son influence.

Les précautions que nous avons indiquées à

nos filles, au commencement de leur vie sexuelle, s'appliquent aux femmes parvenues à l'âge critique. Qu'elles évitent tout surmenage, toute excitation excessive des nerfs, les veillées tardives, surtout au moment de l'indisposition mensuelle.

« Que votre modération soit connue de tous les hommes », voilà un excellent précepte pour les femmes de quarante-cinq ans et au-delà. Soyez calmes et patientes, et tout ira bien.

Incommodités et maux qui accompagnent parfois l'âge critique.

CHAPITRE VI

Incommodités et maux qui accompagnent parfois l'âge critique.

Le Dr Currier, dans son excellent livre traitant de la ménopause, divise toutes les femmes parvenues à cette période de leur vie, en quatre classes, suivant les cas : premièrement les cas normaux ; deuxièmement, les cas difficiles ; troisièmement, les cas sérieux ; quatrièmement, les cas graves.

Les cas normaux, auxquels se rattachent la grande majorité des femmes, sont ceux qui présentent à peine quelques petits désagréments, quelques troubles vaso-moteurs, tels que : vapeurs, transpirations, légers frissons, sensibilité nerveuse un peu exagérée, légère diminution de la vigueur habituelle.

Je citerai ce que cet auteur dit en parlant de ces cas : « Tout ce qui tend à développer et à fortifier le corps de la femme, à la rendre insen-

sible aux maux ordinaires de la vie, à lui apprendre à s'oublier, est favorable à la ménopause. Les femmes de races et de nations flegmatiques, froides, apathiques, les femmes accoutumées à vivre au grand air et astreintes à un travail manuel pas trop pénible, les femmes sauvages, les paysannes, les Allemandes, les Scandinaves et les Russes, souffrent très peu pendant la ménopause. Tandis que les femmes de nations sensibles et passionnées comme les Françaises, les Espagnoles et les Irlandaises, les femmes nerveuses élevées dans les villes, qui s'impatientent et se font du souci, sont prédisposées à ressentir les malaises ennuyeux et désagréables de la ménopause. L'étude des particularités sexuelles propres aux femmes des Indiens d'Amérique, ne révèle aucun malaise quelconque pendant la ménopause, et le Dr Frédéric Cook, qui a étudié les mêmes particularités chez les Esquimaudes, a fait exactement la même constatation. Les troubles excessivement communs qu'éprouvent les Françaises et les Irlandaises démontrent que le climat et les particularités de race ont une influence modificatrice sur la ménopause. » Sachant cela, les femmes reprendront courage puisqu'il dépend d'elles, au moins en quelque mesure, de ne pas souffrir pendant l'âge critique.

Qu'elles travaillent à acquérir un esprit tranquille et paisible, qu'elles ne permettent que le moins possible aux petites difficultés de la vie de les troubler, qu'elles cherchent à se faire un entourage agréable, et elles traverseront normalement ce moment de crise.

Je citerai encore le même auteur à propos des cas que nous avons nommés difficiles. « A cette classe se rattachent un grand nombre de femmes dont la vie sexuelle a été pénible, qui ont eu des menstruations douloureuses, et ont souffert d'anémie, de maux de tête et de constipation. Elle comprend aussi des femmes qui se sont livrées à des excès vénériens, qui ont eu de fréquentes fausses-couches, dont le système nerveux a dû subir des chocs fréquents, grâce à une vie pleine de désappointements et d'inquiétudes, de privations, de surmenage et de dangers de toutes sortes. A cette classe appartiennent encore des employées de commerce, des couturières, des femmes qui doivent élever une famille nombreuse avec des moyens restreints, des femmes hystériques pour lesquelles la vie n'est jamais telle qu'elle la désirent, des femmes de petits employés qui ont de la peine à nouer les deux bouts. »

En lisant cette énumération, on peut se rendre compte que, pour une grande partie des femmes

composant cette classe, il y a espoir d'amélioration. Une ferme confiance en Dieu, la volonté de faire de son mieux en laissant le résultat à Celui qui n'abandonne jamais ses enfants, conduiront sûrement le vaisseau sur la mer agitée, et transformeront un voyage orageux en une excursion comparativement facile.

Si la femme se tient dans de bonnes conditions physiques à travers toute sa vie, elle arrivera à ce moment redouté avec une vigueur assez grande pour le franchir sans difficulté. La nature est une aide puissante, elle porte souvent plus que sa part des fardeaux physiques, mais lorsque ses lois ne sont pas observées, elle ne peut, ni ne veut rendre les forces gaspillées et piloter la coupable sur l'océan de la vie sans qu'elle éprouve le mal de mer.

Les cas de la troisième catégorie sont comparativement peu nombreux. Ce sont des femmes qui souffrent réellement de quelque infirmité dont elles souffraient peut-être déjà auparavant, mais qui se trouve augmentée à ce moment où l'organisme ne peut supporter plus que ce que la ménopause lui impose.

Cette période de la vie d'une femme peut être comparée à un grand nettoyage entrepris pour mettre la maison en état avant l'arrivée de l'his-

ver. Le nettoyage est tout ce que la ménagère a la force de faire à côté de ses autres devoirs ; mais que surviennent un ou plusieurs hôtes imprévus, ils lui lieront les mains, et elle ne pourra pas faire son ouvrage comme il devrait être fait. Alors, épuisée par cette tension nerveuse, elle perdra courage, et elle succombera au plus léger surcroît de peine, même s'il s'agit de devoirs journaliers.

Les maux, les incommodités et les prédispositions à la maladie, ressemblent à ces hôtes importuns qui réclament les soins de leur hôtesse, la fatiguent et la tourmentent jusqu'à ce qu'elle en devienne presque folle. Le remède à cet état de choses est une vigilance continuelle à l'égard de la santé générale, afin que la femme puisse arriver bien préparée à la période critique.

Un bon vieux conseil sera ici à sa place: « Evitez les commencements ; il est trop tard pour appliquer le remède lorsque vous avez laissé le mal s'accroître par votre négligence ! » Réservez vos forces, mes sœurs, pour le moment de la vie où vous en aurez besoin, et alors vous n'aurez plus à vous préoccuper de l'âge critique.

Un préjugé assez répandu, voulant que des hémorrhagies accompagnent la ménopause et en soient la conséquence naturelle, conduisent beau-

coup de femmes, qui en sont atteintes, à ne pas s'en préoccuper et à en souffrir jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de remède. Toute femme qui a une tendance aux pertes de sang doit se faire examiner immédiatement, afin qu'on puisse en trouver la cause et y remédier. Au lieu de rendre responsable de ces hémorrhagies le moment de crise qu'elle traverse, elle constatera qu'elles tiennent à d'autres causes qui pourront être combattues par un traitement approprié.

L'âge de la femme a sans doute une influence sur son état ; l'organisme, qui doit supporter une nouvelle imposition ne peut plus lutter contre la maladie qui l'a atteint depuis un temps plus ou moins long. Cette tendance à l'aggravation de la maladie exige une vigilance croissante de la part du médecin.

Un mot sur les troubles mentaux qui peuvent atteindre les femmes de cette classe. Ils n'appartiennent pas, de droit, à cette période. La légère congestion cérébrale, due aux changements survenus dans le courant sanguin, est augmentée par l'excitation que les nerfs éprouvent à ce moment-là. Les nerfs sont des porteurs de messages et les régulateurs de tout l'organisme, et s'ils ne sont pas fatigués de messages qui ne devraient pas être transmis, ils soutiendront certainement la

femme à travers les importantes transformations qu'elle doit subir, et la laisseront dans de bonnes conditions pour la longue carrière qu'elle aura encore à parcourir. Les nerfs sont de fidèles et obéissants serviteurs lorsqu'ils ont des maîtres raisonnables ; mais lorsqu'on les tourmente et les surmène par une multitude de devoirs qu'on n'aurait jamais dû leur imposer, il n'y a rien d'étonnant à ce qu'ils se révoltent et ne sachent plus ce qu'ils font. Le cerveau, tête de ligne et bureau récepteur, est fatigué par une lutte continuelle et perd toute maîtrise.

Dans la majorité des troubles cérébraux survenant à l'âge critique, tout médecin pourrait résumer ainsi son diagnostic : « Femme épuisée pour avoir été forcée de faire une quantité de choses inutiles, ou un travail qui aurait dû être fait par d'autres. »

Ces troubles varient depuis les maux de tête, plus ou moins violents, jusqu'à la mélancolie, l'abattement et même la folie. Qu'il me soit permis de rassurer les femmes, peu nombreuses, qui s'imaginent qu'elles vont devenir folles parce qu'elles se sentent fatiguées et troublées. Soyez tranquilles, chères sœurs, vous n'avez rien à craindre si vous êtes raisonnables et si vous écoutez les avertissements que la nature vous donne;

prenez immédiatement un moment de repos ou de récréation dès que vous vous sentez fatiguées.

L'irritabilité, qui parvient à transformer le caractère de la femme la mieux équilibrée, n'est qu'une forme de la fatigue des nerfs. Toutefois, les femmes qui ont eu l'habitude de donner libre carrière à leur mauvaise humeur pendant toute leur vie, ne peuvent s'attendre à pouvoir mieux gouverner leurs nerfs à ce moment. Il n'est pas étonnant, alors, que semblables à des enfants indisciplinés, les nerfs brisent toute entrave dès que l'occasion se présente, et se fourvoient dans une série de caprices et d'excès.

L'hystérie peut n'être que la forme que prend une sensibilité nerveuse excessive, mais cela suffit pour que la personne qui en est atteinte soit parfois tourmentée au-delà de ses forces et nécessite les soins attentifs du médecin.

Plus loin, en parlant de cette troisième classe de cas, Currier dit : « Les femmes qui sont déjà sujettes aux maladies de certains viscères, tels que le cœur, les reins, le foie, les poumons, l'estomac, etc., voient leurs symptômes s'aggraver au moment de la ménopause, grâce au trouble additionnel qu'elle amène. »

A la classe des cas graves appartiennent les femmes victimes d'une maladie sérieuse dont elles

souffrent depuis plus ou moins longtemps, et qui se serait aggravée même sans la ménopause. L'âge aurait rendu l'organisme moins capable de r'agir contre la maladie existante, lors même que la femme n'aurait pas eu à traverser cette crise. Lorsqu'un symptôme alarmant se produit, l'attention du médecin doit être en éveil, et il doit faire tous ses efforts pour découvrir la vraie cause du mal. Des hémorrhagies incoercibles peuvent dépendre d'une faiblesse des muscles de la matrice ou d'une maladie sérieuse qui doit être reconnue avant qu'on puisse les arrêter.

Dans les quatre classes, les symptômes qui dépendent du système nerveux dominent tous les autres, en particulier les vapeurs, suivies assez souvent de frissons ou d'une transpiration abondante, ou encore d'une forte émission d'urine, et qui persistent parfois jusque dans un âge avancé. Ces symptômes sont des plus communs, et ils apparaissent fréquemment chez des personnes qui sont, à tout autre égard, en parfaite santé. La plupart des femmes ne s'en inquiètent pas, tandis que d'autres en souffrent et recherchent immédiatement le secours d'un médecin.

En tout cas, toute femme chez laquelle ces symptômes se manifestent doit avoir soin de tenir ses intestins libres, d'éviter une nourriture trop

riche et fortement épicée, ainsi que les boissons alcooliques ; d'une manière générale, elle prendra un soin minutieux de son esprit, de son âme et de son corps.

Des bains fréquents, surtout des bains salés, sont excellents à ce moment de la vie, la peau devant être maintenue en parfaite activité. Certaines personnes, dont la circulation est lente, ne peuvent supporter un bain entier ; elles devront s'éponger à l'eau froide très rapidement, et faire suivre ce lavage d'une friction énergique ; au bout d'un certain temps, elle pourront essayer de se baigner dans un « tub ». Une friction, chaque jour, au gant de crin, et un massage sagement administré, activeront la circulation et augmenteront la vigueur.

Un exercice physique, pris avec modération et sous la direction d'une personne compétente, fortifiera la patiente et la maintiendra dans un état d'esprit satisfaisant.

Un mot encore sur les sensations que font éprouver les modifications profondes qui s'opèrent à ce moment dans le système circulatoire. Combinées avec les sensations nerveuses, elles peuvent ressembler à certains symptômes qui se rencontrent dans des maladies organiques ; la patiente s'effraye et craint qu'elles ne soient l'indice de maux graves.

Il est donc bon que toutes les femmes puissent faire la distinction entre les maladies organiques et les maladies fonctionnelles. Une maladie organique implique une lésion ou un état maladif de l'organe lui-même, tandis qu'une maladie fonctionnelle, ou plus exactement un trouble fonctionnel, affecte seulement la fonction de l'organe, et dépend d'un état nerveux anormal. L'indigestion, les palpitations de cœur, les vertiges, sont ordinairement, sinon toujours, le résultat d'un trouble fonctionnel. Ils ne sont pas à redouter, et s'ils surviennent à ce moment de la vie, la patiente s'assurera, en consultant un médecin si cela est nécessaire, qu'ils ne dépendent d'aucune maladie organique ; elle sera alors certaine qu'ils ne la troubleront pas longtemps, et elle les verra bientôt disparaître. C'est parce que ces symptômes se rencontrent aussi dans certaines maladies organiques qu'ils alarment tant de femmes.

Le préjugé qui veut que le cancer ait un rapport avec la ménopause et soit une conséquence de la cessation du flux mensuel, est erroné, et toutes les femmes devraient se débarrasser de cette idée fausse. A moins que quelque grave déchirure du col de la matrice ait occasionné de grandes souffrances, ou que certaines conditions l'aient rendu particulièrement apte à contracter cette ma-

ladie, il n'y a pas de raison de la redouter à la ménopause plutôt qu'à tout autre moment de la vie.

En compulsant soigneusement des statistiques, on a reconnu que la mortalité due à des maladies malignes pendant la ménopause n'excède pas de beaucoup le 1% ; et bien que le plus grand nombre des cas de cancer se déclarent entre quarante et cinquante ans, ils dépendent de toutes espèces de causes, et nous ne pouvons sûrement pas en inférer qu'ils soient la conséquence de l'âge critique.

La transformation qui s'opère dans la circulation du sang diminue la vitalité des tissus, et la force de résistance contre les causes d'irritation est grandement amoindrie, c'est pourquoi les malaises et les maladies affectent plus facilement l'organisme à ce moment.

Les maladies de la peau, lorsque la patiente y est prédisposée, peuvent se développer et devenir très ennuyeuses ; elles disparaîtront assez souvent à la fin de l'âge critique. Toutes les maladies vaincues dans la période qui s'étend de l'enfance à la maturité peuvent réapparaître au moment où l'on remonte le courant pour recommencer une seconde jeunesse, mais elles se dissipent de nouveau lorsque cette période est passée.

La constipation, qui est presque toujours une mauvaise habitude, fait souffrir à ce moment, surtout si l'on en a déjà souffert auparavant. La diarrhée se manifeste plus rarement, et elle ne dure généralement pas.

L'extrême sensibilité, une sensation de picotement ou de brûlure à la peau, l'hésitation dans la démarche, la faiblesse musculaire, le mal de tête d'un seul côté, les hallucinations de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût, l'irritabilité des nerfs terminaux, et, dans quelques cas, une passion sexuelle contre-nature, peuvent troubler les femmes dans une mesure plus ou moins grande. Toutes ces incommodités sont le résultat d'une circulation ou d'un état nerveux anormaux.

Une constatation heureuse, c'est que beaucoup de maladies ou d'incommodités qui avaient tourmenté la femme pendant toute la seconde période de sa vie, disparaissent à la ménopause. Ceci doit nous encourager. Quelqu'un a dit : « Le cycle mensuel et l'excitation des systèmes vasculaires et glandulaires qui l'accompagnait, ont pris fin. Un temps de repos et de tranquillité relative fournit une condition favorable au rétablissement de la santé, et quand l'âge critique est passé, on re connaît qu'il a été le bouc émissaire de milliers de maux. Des femmes maigres sont devenues cor-

pulentes, et même obèses ; des invalides qui devaient garder le lit peuvent se lever et marcher, et un changement complet dans l'état physique se produit chez celles qui ont échappé aux périls de cette époque. Elles entrent dans une nouvelle phase de leur vie, avec de nouvelles espérances et dans d'autres relations avec le présent et le futur, » — il est important d'ajouter que ces vérités sont applicables à la grande majorité des femmes.

Que chacune se mette donc bien dans l'esprit qu'aucune maladie sérieuse ne se constate dans les cas normaux ou difficiles ; ils ne se rencontrent que dans les deux dernières classes dont un petit nombre de femmes seulement font partie.

Si la ménopause vous inquiète, arrêtez-vous, et comptez toutes les femmes que vous connaissez ayant souffert d'incommodités marquées ou de maladies qui en provenaient, placez ce nombre en regard du nombre total de vos connaissances, et vous constaterez quelle minime fraction il représente. Vous conclurez bientôt que vous n'avez pas sujet de vous inquiéter. Je le répète, la grande majorité des femmes ne souffrent d'aucune incommodité pendant la ménopause, et n'ont aucune raison de consulter un médecin. « Elles s'aperçoivent aussi peu de la cessation des menstrues qu'elles se sont aperçues de leur établissement, »

et sont aussi tranquillement ignorantes des grands changements qui s'opèrent dans leur organisme, à ce moment, que de ceux qui ont accompagné la puberté.

« Ce sont les cas anormaux qui impressionnent les esprits, et ce sont les troubles sérieux qui ont atteint quelques femmes pendant la ménopause qui ont conduit tant de personnes à insister sans raison sur leur caractère dangereux. »

Et encore : « Supposez que nous comparions la ménopause avec l'une des fonctions ordinaires du corps, avec la digestion, par exemple. Les troubles de la digestion sont certainement aussi communs et aussi graves que ceux qui peuvent accompagner la ménopause, et cependant, nous ne considérons pas la digestion comme dangereuse, ni ces troubles comme devant nécessairement accompagner sa fonction. »

La connaissance de soi-même
et le repos nécessaire.

CHAPITRE VII

La connaissance de soi-même et le repos nécessaire.

« Tout se résume à ceci, me dit-elle en terminant, vous et moi, nous devons vivre de telle manière que nos vies puissent être utiles à ceux qui ont besoin de nous. Beaucoup de personnes sont des esclaves. Les unes le sont de la mode, les autres de leurs aises, d'autres de la société ou de l'ambition. Les chrétiens, hommes et femmes, doivent être libres pour pouvoir servir les autres. Nous ne pouvons échapper à l'esclavage qu'en affranchissant nos frères.

Vous ne devez pas vous préoccuper de ce que fait autrui. Vous devez vous élever ou vous ruiner vous-mêmes ; souvenez-vous-en, c'est perdre son temps que de penser à qui que ce soit pendant la lutte. *Kipling.*

Acquérir une connaissance intelligente de soi-même est un des premiers devoirs de la femme. Il y en a tant qui descendent, insouciantes, le fleuve de la vie, sans chercher à savoir où leur barque abordera, veillant seulement à ce qu'il n'y ait ni coups de vent, ni rencontres pendant le voyage. D'autres s'occupent de ce que font celles qui les

entourent, plutôt que de considérer ce qu'elles devraient faire elles-mêmes pour accomplir leur tâche, et les années passent sans qu'elles comprennent réellement le sérieux de la vie.

Il n'en est pas ainsi pour la femme qui considère la vie avec attention et cherche à en comprendre la signification. Elle se préoccupe de *vivre* et ne se contente pas d'*exister*, et sa vie est utile. Nous sommes toutes des créatures d'imitation; à moins que nous ne luttions avec courage, nous nous laissons aller paresseusement au courant de l'eau , et nous faisons peu de chose.

Les femmes qui ont lutté pour acquérir l'équilibre de leur être exercent une beaucoup plus grande influence que celles qui ont peu d'idées à elles. Toute femme devrait se connaître parfaitement et savoir de quoi elle est capable, car alors, et alors seulement, elle est prête à accomplir sa tâche au foyer et au dehors. Si elle parvient à l'âge mûr en ayant bien appris cette leçon, elle n'aura pas à craindre que sa vie se termine par une banqueroute. Elle sera, au contraire, bien préparée pour entreprendre de nouvelles œuvres, et elle exercera une grande influence pour le bien.

A mesure qu'approchera la fin de la seconde période de sa vie, la femme devra prendre encore davantage soin d'elle-même de peur qu'elle ne

constate un matin, en s'éveillant, qu'elle n'a plus la force de remplir les devoirs qu'elle accomplissait facilement jusqu'alors.

Peu de femmes connaissent l'art de se reposer. Lorsqu'elles prennent un moment de repos, elles s'*excusent*, à moins que leurs mains ne soient occupées à un des nombreux travaux à l'aiguille qui remplissent les *loisirs (?)* féminins. Pourquoi s'excusent-elles ? Est-il obligatoire qu'elles ne s'accordent pas un instant de vrai repos, qu'elles soient constamment à l'ouvrage ? Les hommes trouvent du temps pour ne rien faire ; en ceci ils sont beaucoup plus sages que nous, et d'autant mieux préparés pour les grands devoirs de la vie. Que les femmes apprennent à faire comme eux, et elles n'en seront que meilleures mères et meilleures ménagères; elles auront alors le temps de penser à se perfectionner dans d'autres domaines.

Parvenue à l'âge mûr, la femme est arrivée à un moment où elle a gagné le droit de se reposer. Quand je parle de repos, je ne veux pas nécessairement parler de sommeil ou de solitude. Si ces deux choses vous sont nécessaires, vous pouvez vous les accorder, mais il y a un autre moyen de vous reposer au sein de votre famille, en vous entretenant avec elle de vos intérêts communs.

Asseyez-vous et restez tranquilles, croisez vos mains, et apprenez à vous laisser choyer. Toute votre vie, vous avez pensé aux autres, laissez-les maintenant penser à vous et à ce qui peut vous rendre la vie agréable.

Mettez résolument de côté tout ouvrage de fantaisie, à moins que, dans les années précédentes, vous n'ayez eu aucun loisir pour vous y livrer et que ce ne soit une réelle distraction pour vous. Laissez à d'autres le soin des raccommodages ; asseyez-vous et reposez-vous.

Je reçus dernièrement une leçon en entendant un de mes enfants me dire : « Maman, cela fait du bien de te voir assise, les mains croisées sur tes genoux ! » L'agitation et l'inquiétude qu'engendre le travail incessant se déversent sur nos familles, et la vue de maman assise, sans aucun ouvrage dans les mains, peut être une jouissance pour nos enfants, pour plus d'une raison.

Laissez votre famille se convaincre de ce dont vous êtes capable en fait de conversation intéressante, lorsque vous n'êtes pas interrompue par les calculs qu'exige votre tapisserie, ou par l'attention que vous devez prêter à un travail qui réclame de la concentration et l'habileté d'un artiste pour combiner les ombres et les couleurs. Soyez une femme de loisir, et goûtez combien cela est bon. Jouez à différents jeux. Provoquez un ou

plusieurs des membres de la famille à des jeux d'esprit qui ne vous fatigueront pas beaucoup et vous feront rire comme lorsque vous étiez jeune.

Le Dr Holmes dit : « C'est l'affaire de la femme que de plaire. Je ne dis pas que ce ne soit pas son affaire de voter, mais c'est essentiellement son devoir de plaire, et il doit y avoir autour d'elle un rayonnement qui rende heureux ceux qui la voient s'approcher. »

Si vous ne connaissez pas de jeux, apprenez-en avec vos enfants, et vous constaterez quelle joyeuse surprise se traduira sur leurs visages lorsqu'ils vous verront entrer dans l'esprit du jeu. Vous le modifierez parfois vous-même, afin de le rendre plus intéressant. Regardez au dehors et non au dedans de vous, vous serez surprise de voir votre horizon s'élargir et les infirmités s'enfuir.

Vous avez peut-être souffert lorsque vous vous êtes rendu compte que vous n'aviez plus autant d'entrain qu'autrefois, et la crainte que d'autres le remarquent vous a poussée à faire de nouveaux efforts, alors que vous auriez dû vous reposer. Qu'aucune de ces considérations ne vous trouble plus. « Vous êtes parvenue à un âge où vous devez être plus sage, et permettre à votre cerveau d'accumuler des forces pour accomplir des œuvres plus grandes et plus durables. »

Ne faites pas cet ouvrage, ou n'accomplissez

pas cette tâche que l'on réclame de vous, sous prétexte que vous l'avez toujours fait, et dites franchement : « J'ai besoin de repos, et je dois le prendre. » Ne faites pas attention à ce qu'on dira ; vous connaissez la limite de vos forces mieux que personne ; ayez le courage d'agir d'après votre conviction.

Ecoutez ce que Edouard Bok dit des Anglaises: « J'admire beaucoup le refus qu'oppose la femme anglaise à la fatigue et à l'inquiétude, la conséquence est qu'elle paraît jeune à cinquante ans. Elle n'entreprend pas plus qu'elle ne peut supporter sans fatigue, et ne veut pas tout faire le même jour. En affirmant ceci, je ne veux pas dire qu'elle temporise. Elle ne permet simplement pas à l'engrenage domestique de l'opprimer jusqu'à la rendre malade ou vieille avant l'âge. Elle se baigne fréquemment, considérant la santé comme le premier des biens et la première chose dont il faut s'occuper, dût le déjeuner en être retardé d'une heure. Elle dort neuf heures et fait une sieste pendant la journée. Elle arrange son travail journalier d'une façon très méthodique, et son memorandum indique toujours deux heures sans occupations qui sont réservées au repos. Elle mange, de bon appétit, une nourriture facile à digérer. Même dans les ménages les plus modestes,

le peu qui se trouve sur la table est de bonne qualité. Elle aime mieux avoir une cuillerée de bonne nourriture et sortir de table ayant encore faim, que de manger une quantité d'aliments de qualité inférieure et meilleur marché. Elle règle ses dépenses avec soin, et aime à épargner. » Il y a chez les Anglaises des choses qui déplaisent aux Françaises, et vice-versa ; nos femmes françaises seraient cependant plus heureuses et en meilleure santé si elles imitaient leurs sœurs anglaises en beaucoup de choses.

Ainsi nous devrions bien apprendre des Anglaises à ne pas nous inquiéter, car c'est l'inquiétude et l'agitation qui enlèvent à la vie tout son charme, et conduisent tant d'hommes et de femmes au malheur et à la misère. Si vous avez l'habitude de vous inquiéter, cessez de le faire, maintenant. Je crois vous entendre dire: « Je voudrais bien le pouvoir ! » Laissez-moi vous indiquer un moyen infaillible. Chassez l'inquiétude en laissant les choses agréables et heureuses de la vie prendre sa place. Par vous-mêmes vous ne pourriez jamais la chasser ; il faut que les choses qui réclament la place qu'elle occupe la poussent dehors. Comment feriez-vous pour remplir de lumière une chambre plongée dans l'obscurité ? Vous n'essayeriez sûrement pas de chasser d'abord l'obs-

curité pour laisser ensuite pénétrer la lumière. Vous ouvririez volets et fenêtres, et l'obscurité disparaîtrait comme par enchantement. Ne vous découragez pas si vous ne réussissez pas du premier coup; il se peut que les volets se referment, cela ne fait rien ; ouvrez-les de nouveau résolument et le soleil entrera ; leurs gonds rouillés s'accoutumeront au nouvel ordre de choses et ils resteront ouverts.

Par dessus tout, ouvrez vos cœurs tout grands, afin que Dieu puisse y entrer et vous communiquer sa force. Faber dit: « Il n'y a presque jamais un silence complet dans nos âmes. Dieu nous parle constamment à l'oreille, mais ce n'est que lorsque les bruits du monde s'effacent que nous pouvons l'entendre. Il nous parle sans se lasser, mais nous ne l'entendons pas, à cause du bruit qui provient de l'agitation et des distractions de la vie. »

Sortez-vous de vous-même et de votre entourage pendant un temps, afin d'oublier tous les soucis quotidiens. Rendez-vous auprès d'une amie d'enfance et remémorez ensemble vos souvenirs de jeunesse.

Si vous le pouvez, allez faire un petit voyage sur mer, ou installez-vous sur une plage tranquille où vous puissiez rester étendue à écouter le mur-

mure des flots, tout en renouvelant vos forces pour les jours fatigants qui vous attendent. Si vous pensez comme Abigaïl Dodge que : « la solitude est une bonne chose, mais qu'il fait bon aussi avoir près de soi quelqu'un à qui l'on puisse dire que la solitude est une bonne chose, » alors prenez avec vous une amie qui ne soit pas fatigante et ne vous remette pas constamment à la mémoire les choses que vous devez oublier.

Si vous ne pouvez pas vous accorder les bienfaits de la mer, faites de votre été un temps de récréation. Sortez dans la journée, allez rendre visite à toutes les amies que vous avez négligées, peut-être pendant des années, et vous verrez combien l'hiver vous paraîtra ensuite plus agréable.

Si vous habitez la ville, allez faire de longues promenades dans la campagne ; soupez hors de ville ; les araignées, les jolies fleurettes et l'herbe verte vous sortiront de la monotonie de votre vie journalière, et seront un agréable remède. Et si vous avez le bonheur d'habiter la campagne, allez dans les champs, « tout près du cœur de la Nature, » et respirez profondément, afin d'emmagasiner de la force pour les jours qui suivront. Je voudrais qu'il soit obligatoire, pour nous, comme pour les Juifs, de vivre pendant une semaine sous

des tentes, au moins une fois par année. A défaut, restez le plus longtemps possible installées dans un endroit ombragé, près de votre habitation. Personne ne peut se rendre compte, avant de l'avoir essayé, du repos et de l'agrément que l'on peut se procurer ainsi.

Si vous demeurez en ville, quittez-la aussi souvent que possible ; il vaut mieux que votre famille soit privée de vous pendant quelques semaines que si vous veniez à lui manquer tout à fait. Plus d'une mère serait conservée aux siens si elle suivait ce conseil, et si elle ne violentait pas sa nature jusqu'à ce que celle-ci, épuisée, réclame le repos qui ne finit jamais.

Peu importe quelles fonctions sociales réclament votre temps, secouez-les toutes; c'est votre devoir. Plusieurs devoirs ne peuvent jamais être en conflit; celui qui se rapporte à votre bonheur terrestre et éternel est le plus important. Ne commettez pas l'erreur de vous rendre à un endroit où votre temps et vos forces seront mis à contribution encore plus qu'à la maison, cela ne vous reposerait pas. Votre genre de vie doit déterminer le lieu que vous choisirez pour y faire un séjour. Si vous avez beaucoup d'occupations futiles, de devoirs de société à remplir, il vous faut un endroit aussi tranquille que possible où vous soyez à l'abri de

toutes ces fatigues. Votre vie est-elle au contraire, soumise à un travail qui ne vous laisse pas un moment de répit, cherchez un lieu où vous trouverez les distractions et les plaisirs dont vous avez besoin. Ce qui vous sortira de vous-même, c'est ce qui vous est nécessaire.

Si vous sentez un peu de raideur dans les jointures, demandez à vos enfants de vous enseigner les préliminaires qu'ils font à leur leçon de gymnastique; je vous promets plus d'un bon rire, et votre esprit se détendra aussi bien que votre corps.

Prenez le temps de lire les livres que vous n'avez pas eu le temps d'ouvrir pendant les années d'occupations absorbantes, ou si vous avez trop lu, semez des pois de senteur, des pensées, des roses trémières et des pieds d'alouette dans votre jardin, si vous en avez un, et cultivez-les vous-même; cela vous procurera de la joie et du repos, et chassera l'humeur sombre.

Si vous êtes obligée de vous livrer aux soins du ménage, apprenez à laisser de côté tout ce qui n'est pas essentiel, même si vous pensez que cela scandaliserait une de vos nobles aïeules ! Lavez votre linge de la façon la moins fatigante possible, afin de n'avoir pas trop à le frotter ; employez une des nombreuses préparations destinées à cet ouvrage. Ne vous inquiétez pas si votre

linge s'use un peu plus vite, il vaut mieux que ce soit lui que vous. Apprenez à vos enfants à vous aider de mille manières, cela les rendra heureux, et vous aussi. Lorsque vous atteindrez l'âge critique, vos aînés seront capables d'enlever de dessus vos épaules les fardeaux trop lourds, et de vous accorder du repos et de la jouissance.

Les plus jeunes ne sont pas trop petits pour ne pouvoir rendre des services régulièrement, et ils aimeront bientôt à se rendre utiles. Une mère de dix enfants, dont l'aîné n'avait pas dix-sept ans, et qui était obligée de sortir pour gagner sa vie, me disait, il n'y a pas longtemps : « Emma et Alice me sont d'un grand secours. Je leur ai demandé l'autre jour de nettoyer l'armoire et de récurer la cuisine ; vous seriez surprise de voir comme elles l'ont bien fait. Elles y ont mis beaucoup de temps, mais lorsqu'elles ont eu fini, il n'y avait rien à blâmer. » Emma et Alice sont âgées de sept et neuf ans.

Laissez les enfants repasser le linge uni ; ayez des serviettes éponges qui ne nécessitent pas de repassage, et des sous-vêtements en tricot pour la même raison. On peut en acheter de très jolis, et leur blanchissage est une bagatelle à côté de celui des vêtements d'étoffe.

Eloignez de votre table tous les genres de pâ-

tisserie ; vivez simplement et hygiéniquement, et les travaux domestiques ne seront plus un pesant fardeau.

Beaucoup de femmes éprouvent seulement de la fatigue nerveuse, elles ont perdu leur équilibre physique et ne savent plus comment le rétablir. A la merci de tout souffle qui les effleure, elles se sentent très misérables. Il suffit de très peu de chose pour les troubler. Des taupinières deviennent des montagnes. Semblables à des enfants gâtés, elles n'ont rien de ce qu'elles aiment, et n'aiment rien de ce qu'elles ont ; la vie a perdu son charme, et elles sont découragées.

Permettez-moi de vous indiquer le remède ; je suis sûre de ne pas me tromper en affirmant qu'il sera aussi bon, pour combattre tous les maux qui assaillent les femmes à ce moment, qu'aucun de ceux que pourrait ordonner le meilleur médecin.

Il y a quelques années, une dame — qui m'a raconté elle-même cette histoire — alla consulter un célèbre médecin de New-York. C'était une personne de tempérament nerveux, et les maux dont elle souffrait l'avaient fatiguée et troublée à tel point que sa santé en était ébranlée, et sa raison menacée. Après que le docteur l'eut examinée et questionnée, il lui fit cette brève prescription : « Madame, ce dont vous avez besoin, c'est de lire

attentivement votre Bible. » — « Mais, Docteur... » commença-t-elle. « Rentrez chez vous et lisez votre Bible une heure chaque jour, » réitéra le savant médecin, avec un ton de douce autorité, « puis, revenez me voir dans un mois. » Et il la congédia sans qu'elle pût faire de nouvelles protestations.

Au premier moment, elle fut presque fâchée, puis elle réfléchit que la prescription n'était au moins pas coûteuse. Il y avait longtemps, d'ailleurs, qu'elle ne lisait plus sa Bible régulièrement et qu'elle se sentait la conscience un peu troublée. Elle avait laissé les devoirs matériels envahir le temps consacré à la lecture de la Bible et à la prière. Elle rentra chez elle et se mit consciencieusement à essayer de suivre le conseil du médecin.

Au bout du mois, elle retourna à la consultation. « Eh bien, lui dit le docteur en souriant, je vois que vous avez été une malade obéissante et que vous avez fidèlement suivi ma prescription. Avez-vous besoin d'un autre remède maintenant? »

« Non, docteur, » répondit-elle honnêtement. « Je me sens une toute autre personne ; mais comment avez-vous pu deviner ce dont j'avais besoin ? »

Avant de répondre, le médecin se tourna vers son pupitre, sur lequel se trouvait une Bible an-

notée et usée. « Madame, dit-il avec un profond sérieux, si j'oubliais de lire ce livre, je perdrais la source de ma force et de mon habileté. Je n'entreprends jamais une opération sans l'avoir consulté ; je n'ai jamais été préoccupé d'un cas grave sans trouver de l'aide dans ces pages. Vous n'aviez pas besoin de remèdes, mais de paix et de force, et je vous ai indiqué la source où je puise moi-même. »

— « Cependant, docteur, je vous confesse que j'ai été bien près de ne pas vous obéir. »

— « Peu de personnes veulent croire à l'efficacité de ma prescription, dit le docteur en souriant, il y a cependant beaucoup de cas, je l'observe dans ma pratique, où elle ferait merveille, si seulement les malades voulaient la suivre. »

Cette histoire est authentique ; le médecin est mort il y a peu de temps, mais sa prescription subsiste. Cela ne vous fera aucun mal de l'essayer.

Un mot aux femmes célibataires.


FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

CHAPITRE VIII

Un mot aux femmes célibataires.

« La bonne femme laissait rayonner son amour, qui était fraternel, maternel, et plus encore, parce qu'il était l'amour d'une vieille fille qui avait souffert. »

A.-D.-T. Whitney.

« Mais, crois-je entendre quelque sœur célibataire me dire, il n'y a rien dans ce livre pour celles qui, comme nous, n'ont point de devoirs de famille puisqu'elles ne sont pas mariées, et qui approchent cependant de l'âge critique, en éprouvant quelques-uns des malaises dont souffrent nos sœurs mariées. »

La plus grande partie de ce que j'ai dit aux femmes mariées s'applique aussi à vous; j'aurai cependant un mot spécial à vous dire. Si vous êtes sincères, vous conviendrez que vous avez éprouvé tous les sentiments élevés, nobles et bienfaisants qu'on éprouve dans le mariage. Si vous n'avez pas trouvé un compagnon de route dans

ce monde, vous avez donné l'amour, que vous lui auriez si généreusement octroyé, à tous ceux qui en avaient besoin autour de vous. Vous avez souffert, en pensée, au moins, autant que vos sœurs mariées ont souffert en réalité, et si vous n'avez pas eu tout le bonheur que l'union conjugale peut donner, vous avez été à l'abri des maux qu'elle entraîne souvent.

Il vous en a coûté de rester célibataires, et peu de personnes s'en sont rendu compte. La maternité a sangloté en vous pendant toutes les années où vous auriez aimé lui donner satisfaction par la tendresse dont vous auriez entouré un petit être qui vous aurait appartenu. Maintenant que le moment approche où la réalisation de ce désir devient impossible, un grand chagrin vous étreint, et vous êtes comme « Rachel pleurant ses enfants et refusant d'être consolée parce qu'ils ne sont plus. »

Quelques-unes, peut-être, souriront en lisant ceci, et s'écrieront : « Que ce sentimentalisme est niais ! » L'est-il vraiment ? Alors tout, dans l'amour, est du sentimentalisme, et il n'y en a pas là plus qu'ailleurs. Le cœur de notre Seigneur a été rempli, lui aussi, d'un amour qui n'a jamais trouvé sa pleine satisfaction puisqu'il a été rejeté par la famille humaine à laquelle il était destiné.

J'ai lu, l'autre jour, une pensée dont je veux vous faire part : « Celles qui se sont le plus rapprochées de la perfection de la nature féminine ont été des célibataires, et elles y sont parvenues sans ostentation et sans perdre leur modestie. Elles poursuivent leur vocation sans bruit, presque sans se douter qu'elles se meuvent dans une sphère supérieure. Elles ne se préoccupent pas des spectateurs, elles ne recherchent pas les applaudissements du monde ; leurs yeux ne sont pas fixés sur la récompense. Elles trouvent dans leur œuvre leur inspiration et leur bonheur. Elles en vivent et marchent à la lumière de l'amour qu'elles répandent largement autour d'elles. »

Il est certain que malgré toute leur abnégation, les célibataires sont souvent incomprises, et qu'on leur témoigne peu de sympathie lorsqu'elles arrivent à l'âge critique, nerveuses et déprimées.

Les doctoresses peuvent peut-être. en une certaine mesure (si elles sont célibataires, ou l'ont été longtemps) comprendre les sentiments qu'elles éprouvent et les perturbations morales qui les assaillent. Au rebours des femmes mariées, elles ne désirent pas les changements qui vont se produire, et sont heureuses lorsqu'ils tardent à se manifester. Ce sentiment est si fort chez quelques-unes, qu'elles se refusent à admettre que les symptô-

mes constatés soient ceux qui accompagnent la ménopause.

Une chère malade, chez laquelle je croyais reconnaître ces symptômes, me répondit, lorsque je la questionnai sur la régularité de ses époques, que tout était dans l'ordre à cet égard. J'en fus un peu surprise, je lui dis que ces symptômes que je constatais en elle précédaient l'âge critique et que la menstruation ne la troublerait plus longtemps. J'eus peine à me rendre compte de sa détresse à ce moment, mais peu de jours après, elle revint me voir, et me dit dans le cours de la conversation : « Docteur, je dois vous faire une confession ; je vous ai dit l'autre jour que mes époques étaient régulières, je ne les ai pas eues depuis quelque temps, mais j'espérais qu'elles reviendraient, car je ne puis supporter la pensée que je ne pourrai jamais, si je me marie, avoir des enfants. » Ah ! pensai-je, si elle pouvait changer de place avec une de ces mères dénaturées qui ne veulent point d'enfants, quelle bénédiction ce serait ! Je la consolai aussi bien que je le pus, en lui citant les cas qui se produisent encore assez fréquemment, de femmes ayant eu des enfants après avoir dépassé l'âge critique.

Une autre patiente était affligée de différents malaises précédant la cessation du flux mensuel ;

je lui dis : « Vous vous porterez beaucoup mieux quand vous serez tout à fait débarrassée de vos époques. » Les larmes lui vinrent aux yeux, et coulèrent sur ses joues, pendant qu'elle me répondait : « Docteur, je ne puis m'empêcher de pleurer. Je suis si triste de voir approcher ce moment, parce que je sais que je ne pourrai jamais avoir un enfant qui m'appartienne. Vous me trouvez sans doute niaise et sentimentale, mais j'ai toujours désiré posséder un enfant, et j'espérais encore rencontrer l'homme que j'épouserais et qui me rendrait mère. »

Je l'assurai que je l'honorais d'autant plus à cause de ce sentiment, je louai cet amour maternel qui brûlait dans son cœur, et je lui dis que je voudrais bien qu'elle fût mère, en réalité, de préférence à beaucoup de celles que je connaissais.

Les femmes ne font pas souvent de semblables confessions à un médecin, et il est fort possible que nous n'ayons pas pris en considération ce facteur additionnel dans le traitement des célibataires à la ménopause. Je crois que nous devons être très patientes avec ces chères sœurs qui témoignent, cela se peut, quelque inquiétude et du mécontentement à ce moment de leur vie, et qu'il faut nous souvenir que leur plus cher espoir prépare, en ces jours-là, son sépulcre.

Je me rends compte qu'en parlant de semblables sentiments, en notre temps de foyers sans enfants et de mariages sans amour, je me suis exposée au ridicule ; mais pour l'amour de celles qui sont de *vraies* femmes — et il y en a beaucoup dans ce monde — je n'ai pas voulu, par crainte de la moquerie, me retenir de les exprimer.

Je voudrais dire aux célibataires qu'elles trouveront une consolation à s'occuper des enfants sans mère qu'elles rencontreront sur leur route, à combattre avec ardeur contre le désir qui s'accentue d'éviter la maternité, et à prendre part à tout essai de réforme qui se poursuit dans ce but.

Une autre pensée trouble souvent aussi nos sœurs célibataires, et leur enlève la joie de la vie. Elles s'imaginent que si elles n'ont pas rencontré de compagnon de route c'est parce qu'elles sont trop peu attrayantes pour inspirer le désir d'être choisies comme compagnes. Cela peut n'être pas vrai du tout, mais s'il en était ainsi, en quelque mesure, il faut qu'elles sachent qu'il n'y a aucun remède aussi efficace que de se dévouer pour le bonheur des autres. Elles deviendront ainsi capables d'être d'excellentes compagnes, et dussent-elles n'avoir jamais leur propre foyer, elles pourront encore être en bénédiction dans

beaucoup de *homes*, en y enseignant la meilleure manière de vivre.

La vraie beauté ne réside pas dans la perfection de la forme et des traits, mais dans la perfection du caractère. N'avez-vous jamais rencontré des femmes qui devenaient toujours plus belles à mesure que les années s'écoulaient, parce que leur beauté intérieure allait en grandissant et se reflétait sur leur visage ? Si l'on admet cela, je crois que toute femme peut être belle si elle le veut ; il serait bon qu'une école se fondât pour perfectionner cet art.

La douceur, la bonté et la fermeté sont de grands éléments de beauté et peuvent exercer une réelle influence sur d'autres vies. La fortune, la position et de grands dons ne sont rien, en comparaison, et ne peuvent créer une race de femmes vraiment belles.

Ménagez vos forces pendant quelques années, et vous serez capable d'entreprendre toute œuvre que vous désirerez, et de la poursuivre pendant des années. Une noble femme, que j'ai appris à connaître récemment, me dit, lorsque je fis une remarque sur son apparence si jeune quoiqu'elle eût dépassé sa cinquante-deuxième année : « Je ne serais pas aussi bien si j'avais refusé de suivre les directions de mon médecin. J'étais tout près de la

banqueroute nerveuse (elle était institutrice) lorsque mon docteur m'ordonna une année de repos complet. Je ne voyais pas bien comment je pourrais me l'accorder, mais je sentais qu'elle m'était nécessaire. A la fin de l'année, je retournai chez mon docteur et il me dit : — Il vous faut encore une seconde année de repos, je vous garantis qu'ensuite vous serez en bonne santé et que vous aurez devant vous bien des années pendant lesquelles vous pourrez être utile. — Je suivis son conseil, à la lettre, et aujourd'hui, à cinquante-deux ans, je me sens aussi jeune qu'à quarante, et me porte aussi bien. » Elle est encore institutrice dans une école où la tâche est pénible, et elle remplit ses fonctions avec une vigueur magnifique et un esprit vif et alerte.

Le repos ne signifie pas toujours paresse absolue. On peut avoir un service actif dans un autre domaine que celui où l'on a travaillé jusqu'alors, et ce changement est un repos, à la condition que le travail ne soit pas trop pénible. Faites cela, même au prix d'un sacrifice et soyez assurées que vous en retirerez un grand bien physiquement et peut-être même financièrement.

Si vous êtes une femme de loisirs, avec un grand cercle de connaissances et de devoirs de société, privez-vous de ce plaisir pendant une année ou

deux, ou diminuez tellement vos engagements que vous puissiez tenir sans fatigue ceux que vous conserverez. Mais un changement complet vaut mieux : une excursion en Suisse, par exemple, avec un repos de quelques mois dans un endroit tranquille. Si vous possédez un domaine et que vous ne vouliez pas quitter votre pays, allez faire un séjour au bord de la mer, ce sera une récréation salutaire.

Prenez ce mot dans sa véritable acception de *re-création* et ne le traduisez pas, comme on le fait si souvent, en plaisirs qui affaiblissent et fatiguent bien plus qu'ils ne réconfortent. Que celles qui ne peuvent pas quitter leur maison apprennent comme elles peuvent se reposer sans s'éloigner de leur foyer, car cela est possible. Apprenez à redevenir enfants, et reportez-vous à vos jours d'école pour vous remémorer vos vacances et le repos qu'elles vous procuraient, alors qu'abandonnant pour un temps vos livres d'étude, vous y reveniez ensuite avec une nouvelle ardeur.

Quoi que ce soit que vous ayez à faire, reposez-vous complètement au milieu de la matinée pendant une demi-heure. Asseyez-vous près d'une fenêtre, pour respirer de l'air frais, si c'est l'été, ou dans le coin le plus confortable si c'est l'hiver. Lisez, si vous le voulez, quelque livre qui

vous distraye sans vous fatiguer, mais qu'il n'y ait dans vos mains aucun raccommodage, aucun tricot, pas même un ouvrage de fantaisie; ce moment de complet repos doit être inviolable et sacré. Votre travail n'en souffrira pas, et même s'il devait en souffrir, n'êtes-vous pas de plus grande valeur pour votre foyer que quel ouvrage que ce soit ? Vous vous sentirez ensuite tellement reposée et rafraîchie, que vous pourrez faire plus de travail, et avec moins de peine, que si vous ne vous étiez pas arrêtée.

Répétez cela dans l'après-midi, avec cette différence que vous prolongerez votre repas pendant une heure, ou mieux encore pendant deux heures. Couchez-vous, et dormez si vous le pouvez. Vous aurez peut-être un peu de peine pour commencer, mais après quelques essais, vos yeux se fermeront et vous oublierez tout pendant quelques minutes, puis vous vous réveillerez reposée, prête à reprendre la tâche.

Mais je vous en supplie, si l'on vous surprend à dormir ainsi au milieu du jour, ne sautez pas à bas du lit comme un enfant coupable.

Si vous possédez un hamac, suspendez-le dans les arbres de votre jardin, et servez-vous-en; vous ajouterez ainsi à votre repos les bienfaits de l'air pur et des rayons du soleil.

Je dirai un mot, en passant, sur les vêtements. Vous ne devez pas permettre à quoi que ce soit de gêner la circulation du sang, qui doit, à ce moment, s'adapter au nouvel ordre de choses. Les vêtements doivent être assez larges pour ne pas entraver le courant sanguin, de manière à ce qu'il aille congestionner l'un ou l'autre des organes.

Par conséquent, pas de vêtements serrés dont le poids se fasse sentir aux hanches, pas de robes lourdes, pas de surcroît de chaleur pour l'abdomen et le dos ; de bonnes chaussures, les épaules et les bras bien protégés — voilà ce qui devrait être le *credo*, en ce qui concerne l'habillement, de toute femme de quarante-cinq ans.

Les réunions littéraires sont un bon moyen de fournir la diversion nécessaire à tant de femmes à cette période de la vie. Il est bon que nous échangions nos pensées avec d'autres, nous devenons sombres lorsque notre horizon se rétrécit. Cependant, il ne faut pas que notre enthousiasme pour de semblables réunions oblitère notre bon sens. J'entendais, dernièrement, une femme d'environ cinquante ans faire cette remarque : « J'appartiens à sept sociétés, et j'ai dû tellement négliger la lecture à cause d'elles, que je ne sais quand je pourrai me rattraper. Si vous voyiez quelle pile de revues je devrai lire cet été ! » Elle

poussa un profond soupir, et je ne pus m'empêcher de penser que ces sociétés la fatiguaient à la mort.

Une dame, bien conservée, donna les règles suivantes à une amie qui lui demandait le secret de sa jeunesse, en ajoutant que ces règles l'avaient guidée pendant toute sa vie :

Ne vous inquiétez pas.

Ne vous pressez pas. Ceux qui sont trop prompts arrivent aussi tard que ceux qui vont trop lentement.

Simplifiez : *Simplifiez* : SIMPLIFIEZ.

Ne mangez pas trop. Ne vous laissez pas avoir faim. Que votre modération soit connue de tous les hommes.

Respirez de l'air frais jour et nuit. Oh ! si vous saviez tout ce que dont l'air est capable !

Dormez le temps nécessaire, et reposez-vous à fond. Le sommeil est une bénédiction de la nature.

Dépensez chaque jour moins de force nerveuse que vous ne le faites.

Soyez gaie. Un cœur content bat longtemps.

N'ayez que de saines pensées. « L'homme est tel que sont les pensées de son âme. »

« Recherchez la paix et poursuivez-la. »

Travaillez courageusement, mais ne vous fatiguez pas outre mesure.

Evitez les passions et les excitations. Un moment de colère peut gâter toute une vie.

Fréquentez des personnes en bonne santé. La santé est contagieuse, comme la maladie.

Ne portez pas le monde entier sur vos épaules, encore moins l'univers. Confiez-vous en l'Eternel.

Ne désespérez jamais. Le découragement est une maladie pernicieuse.

A la mer.

CHAPITRE IX

« A la mer. »

« En général, il n'est pas bon de suivre deux fois la même route. Une chose vous fait souvenir d'une autre, un vent froid se lève et vous rend triste. » *Kipling.*

Il arrive un moment dans la vie de toute mère où elle se trouve « à la mer », sans autre port en vue que le port céleste, et avec, à son bord, une cargaison qu'elle estime de peu de valeur. Il est bon qu'elle s'arrête alors, et qu'elle s'oriente afin d'éviter que la barque n'aille échouer sur un récif, ou s'enliser dans un banc de sable. Jetez l'ancre, et prenez le temps de voir où vous en êtes. Décidez si vous devez changer de route ou prendre courage pour suivre l'ancienne, voiles déployées et tout en ordre à bord.

Peu de femmes — et peu d'hommes aussi — obtiennent ce qu'elles désirent; les plus heureuses sont celles qui tirent le meilleur parti de leur lot,

transformant les scories en or, les ombres en lumière.

Ne perdez pas votre temps ou votre force à vous livrer à de vains regrets lorsqu'il vous semble que votre intérêt pour votre entourage a diminué, que tout est monotone, que votre mari paraît avoir moins de sympathie et moins d'égards pour vous. Vous aussi, vous avez changé, et vous devez avoir de l'indulgence.

Nous devrions souvent nous souvenir de la vieille dame dont il est parlé dans l'histoire « Cape Cod Folks », qui possédait trois paires de lunettes, l'une pour voir de près, l'autre pour voir un peu plus loin, et la troisième pour voir à grande distance. Parfois, elle se trompait de lunettes, et sa vision en était grandement troublée.

Ne commettons-nous pas souvent la même erreur ? N'employons-nous pas, parfois, pour regarder notre mari les lunettes qui permettent de voir à grande distance, alors que nous aurions dû le juger avec celles qui voient de près ? A ce moment de la vie, nous regardons très souvent en arrière, et nous nous abandonnons aux souvenirs du temps passé ; sans nous en apercevoir, nous contemplons nos bien-aimés avec la mauvaise paire de lunettes.

Nous avons peut-être, dans notre faiblesse phy-

sique (car une femme qui agit ainsi est atteinte d'une faiblesse quelconque), dit des choses que nous aurions mieux fait de taire, et nous nous sommes permis de devenir agitées et un brin impatientes. Nous ne pouvons pas toujours voir les choses comme autrefois, et malgré toute la peine que nous nous donnons, beaucoup de choses nous dépassent.

Votre fille cadette s'est peut-être mariée, et a fondé son propre foyer. Vos vigoureux garçons, sur lesquels vous aimiez à vous appuyer à mesure qu'ils grandissaient, ont trouvé la compagne de leur vie et laissé un grand vide dans votre cœur. Non pas que vous eussiez voulu les éloigner de ce bonheur, vous le désiriez même pour eux, mais vos bien-aimés ne sont plus entièrement à vous comme auparavant, et vous ne pouvez vous empêcher de ressentir la perte.

Dans leur bonheur de jeunes épouses, vos filles, quoiqu'elles aient encore besoin des conseils maternels et les recherchent, sont dans une grande mesure indépendantes, et vous regrettez le temps où elles étaient vos compagnes. La maison semble si vide, les chambres si vastes, les jours si longs et les soirées interminables ! Votre mari lit ses journaux ou son livre, comme il en a l'habitude depuis des années ; il jouit de la tranquillité qui

règne dans la maison, et ne se doute pas du grand vide qui s'est fait dans votre cœur et dans votre vie. Quand vous lui en parlez, il ne vous comprend pas, et vous dit : « Au lieu de perdre tes enfants, tu en as acquis d'autres, ne dois tu pas t'en réjouir ? »

Vous avez peine à vous comprendre vous-même. Tout est changé et vous savez que le passé ne reviendra plus. Vous êtes inquiète et impatiente, sans savoir pourquoi. Vous errez dans votre maison vide, et vous vous rendez souvent dans la chambre des enfants, où vous vous asseyez et rêvez plus longtemps qu'il ne le faudrait.

La société a perdu tout son charme pour vous, et vous vous demandez si quelque chose pourra jamais vous rendre de nouveau la vie agréable. C'est le moment de vous surmonter en entrant en lutte avec vous-même. Cette lutte est bonne pour le corps et pour l'âme ; elle nous élève à un degré supérieur, si nous l'affrontons courageusement.

La compagnie de votre mari est parfois un pesant fardeau. Il ne peut pas vous comprendre, et vous fatigue en vous rappelant les nombreuses choses que vous avez dit vouloir faire lorsque vos enfants se seraient échappés du nid. Vous ne vous comprenez plus, et il serait bon que vous vous

éloigniez pour un temps dans un endroit où vous pourriez vous ressaisir. N'allez pas chez des amis qui vous parleraient des changements qui vous ont troublée ; allez plutôt chez des étrangers, et reposez-vous.

Votre mari est inquiet ; il consulte peut-être le médecin de la famille qui conseille toutes sortes de remèdes, sans découvrir ce qui vous fait souffrir. Vous savez ce que c'est, mais vous ne pouvez y donner un nom, et vous êtes très ennuyée de ne pouvoir vous surmonter et jouir de tous les plaisirs de la vie ; vous regrettez de ne pouvoir faire les travaux que vos mains, maintenant libres, pourraient entreprendre. Vous êtes déçue, et vous vous révoltez de ce que rien ne réclame vos soins. Avec quelle joie vous reprendriez tous les anciens fardeaux ! Mais c'est impossible.

Vous faites probablement les expériences que je viens de décrire, si vous êtes parvenue à la période de la vie dont nous nous occupons. Un ou deux de vos oisillons vous sont laissés, mais les autres vous manquent. Qu'il me soit permis de plaider, ici, la cause des grandes familles. Si vous avez beaucoup d'enfants, leur départ du foyer paternel se fera si graduellement que les petits-enfants viendront prendre la place des derniers qui s'en iront, tandis que si vous n'en avez qu'un ou

deux, ils peuvent partir très près l'un de l'autre, et laisser la maison vide. Ceci ne pourrait il pas expliquer pourquoi nous traversons la ménopause dans de plus mauvaises conditions que nos grand'-mères et nos arrière-grand'mères ? Grâce à leurs familles nombreuses, leur cœur et leurs mains étaient si remplis qu'elles n'avaient pas le temps de penser à elles-mêmes, et elles traversaient ce moment sans s'en apercevoir, entourées et réjouies par leurs enfants et petits-enfants, et sans que leur belle santé en soit ébranlée.

L'inquiétude qui saisit la femme à l'âge mûr explique, ce qui semble incompréhensible à beaucoup, l'adoption de jeunes enfants par des personnes d'un certain âge. Les cœurs et les mains qui ont été accoutumés à s'occuper d'enfants ne peuvent plus s'en passer ; sans eux, la vie ne leur paraît plus digne d'être vécue.

Il est certain que toutes les femmes ne s'affligent pas autant des changements qui se produisent dans la famille. Beaucoup d'entre elles, lorsqu'un enfant fonde son propre foyer, accueillent immédiatement dans leur cœur le nouveau fils ou la nouvelle fille, et se mettent à travailler à son bonheur comme à celui de leurs propres enfants. Cependant, je doute qu'une vraie mère puisse n'éprouver aucune souffrance, au moins jusqu'à

ce qu'elle soit accoutumée au changement et ait trouvé dans ses nouveaux enfants tout ce qu'elle désire, ou tout au moins ce qui peut l'amener à se réjouir en eux.

Quelquefois l'inquiétude commence pour la mère lorsque ses filles reviennent de l'école avec des idées nouvelles sur le foyer et ce qui le concerne, et essayent avec l'autorité qu'elles s'adjugent, d'accomplir des changements parfois même très radicaux, pour amener le *home* à être ce qu'elles le désirent. C'est un temps d'épreuve, pour la mère comme pour les filles, et il faut beaucoup de sagesse à la mère pour arranger les affaires et conserver la bonne entente entre elle et ses filles. Beaucoup de vieux trésors qui lui sont chers par les souvenirs qu'ils lui rappellent sont déclarés par la fille être des vieilleries bonnes à reléguer au grenier. Les chambres qui vous étaient si familières et agréables lorsque vos enfants trottaient autour de vous, sont, si vous laissez faire, tellement transformées que vous ne vous y sentez plus à l'aise. Si vous déménagez, les meubles nouveaux que vos filles introduiront chez vous ne seront plus en harmonie avec vos goûts à la vieille mode, et vous sentirez que votre intérieur vous est devenu étranger et inconfortable, avant même que vous vous rendiez compte pourquoi vous y

êtes moins heureuse qu'autrefois. Il est probable que vous consentez, ou paraissez consentir à ce que vos filles fassent ces changements; vous n'intervenez guère que par quelques modestes avis et elles ne comprennent pas du tout ce que ces transformations vous coûtent.

Oh ! combien il faut que la mère ait de sagesse et de prudence pour qu'il ne se produise aucun désaccord entre elle et ses filles à ce moment. Céder de temps en temps, sans jamais laisser flotter les rênes, est la meilleure voie à suivre. Les causeries pleines de tact et d'amour que vous aurez avec vos filles règleront les choses à l'amiable, et tout le monde sera heureux.

Il est bon que les filles assument une certaine indépendance et quelque responsabilité, mais il ne faut pas que vous ayez à défendre votre autorité, ni que vous l'abandonniez.

O mères, quelle sagesse il nous faut pour que l'écheveau de la vie ne s'embrouille ni pour nous, ni pour ceux qui nous sont chers ! On parle parfois de la vocation maternelle comme si c'était peu de chose ; cependant rien ne peut en donner la mesure ici-bas, ses limites ne se trouvent que dans l'éternité.

Nous devons combattre, comme nous l'avons déjà dit, pour ne pas nous laisser envahir par la

tristesse et le découragement, de manière à être à charge à nos alentours. Nous pouvons nous prendre nous-mêmes en pitié, d'une façon désastreuse pour notre bonheur.

Quelqu'un a dit : « Dans les grandes tempêtes, lorsque toutes les vagues et tous les flots passent sur nous et que nous enfonçons, hors d'haleine et abandonnés, la pitié pour nous-mêmes, quoique l'épreuve l'excuse, n'est pas autre chose qu'un lent suicide. Quand un homme, se trouvant dans la mêlée humaine, s'arrête pour penser à lui-même et se demander s'il a été blessé par les chocs qu'il a reçus, il commence à péricliter. Mieux vaut laisser quelques blessures non pansées par les douces consolations d'un vague piétisme ; mieux vaut avancer en clopinant, sans béquilles, après quelque nuit de Péniel, que d'hésiter au bord du chemin ou de tomber sur la route. Il y a un temps pour s'arrêter afin d'aider un compagnon qui est tombé, un temps pour verser une larme de sympathie sur ceux qui sont dans l'épreuve, et pour encourager ceux qui sont tentés ; mais dans notre marche rapide, nous ne devons pas employer une minute à nous plaindre des tentes trouées qui permettent à la pluie de nous mouiller, des aliments qui ne flattent pas notre palais, ou des routes boueuses qui gâtent

nos uniformes. Laissons cela à l'arrière garde et aux vieillards qui restent à la maison. Nous qui sommes forts, nous devons supporter les infirmités des faibles — et apprendre à garder le silence. »

Qu'en est-il de votre chambre ? Avez-vous, comme beaucoup de mères le font, choisi pour vous la chambre la moins confortable de la maison ? Cela ne se doit pas. Si vous l'avez fait, corrigez cette erreur aussi vite que possible, et prenez la chambre la plus ensoleillée, la plus gaie, la plus vaste de l'appartement ; garnissez-la à votre goût des choses qui renferment pour vous de précieux souvenirs ; puis jouissez-en au contentement de votre cœur. Trop longtemps, on a eu l'habitude de réserver la meilleure chambre pour les hôtes occasionnels ou les moments de loisirs exceptionnels, il est nécessaire que cela change et que la mère de famille soit la mieux logée ; il y aura alors moins de naufrages physiques que maintenant. On aura ainsi utilisé un des meilleurs agents curatifs pour la santé et le bonheur d'une femme parvenue à l'âge mûr.

Une petite histoire, trouvée dans un journal d'enfants — l'endroit était bien choisi pour faire saisir la leçon qu'elle renferme — m'a vivement intéressée, il y a quelques jours. Une mère, femme

de fermier, était occupée, le jour qui précédait l'anniversaire de ses cinquante ans, à battre le beurre, à préparer les aliments, et à faire les nombreux travaux qui incombent aux personnes de sa condition. Les enfants avaient tous été à la foire du comté. Un jeune ouvrier de la ferme vint à la fin de la journée, et dit : « Je ne viendrai pas demain, Madame Brown, car c'est l'anniversaire de ma mère, et nous fêtons toujours ce jour-là; je ne puis quitter la maison. »

Il s'en alla, mais ses paroles firent réfléchir la brave femme. « C'est aussi mon anniversaire demain, mais personne ne s'en inquiète. Je n'ai pas d'autre perspective que le même travail qui me fatigue tant; je suis à blâmer d'avoir permis cela, j'aurais dû apprendre à mes enfants à avoir plus de respect et plus d'égards pour leur mère. Je veux le faire, maintenant; demain sera le jour de mon émancipation. »

Il lui fallut beaucoup de volonté pour y parvenir, mais elle réussit. Elle se leva, le matin, comme d'habitude, prépara et servit le déjeuner, puis laissant ses deux filles ainées dans la cuisine, elle s'en alla sans dire un mot. Au bout d'un moment, les enfants s'aperçurent de son absence, mais supposant que leur mère était à portée de leur appel, elles ne s'inquiétèrent pas.

Enfin, l'une d'elle demanda à l'autre: « Où crois-tu que maman puisse être ? Je l'ai cherchée à la grange, au jardin, à la laiterie, à la basse cour, et je ne l'ai pas trouvée. » « J'ai cherché, aussi, » dit l'autre, « j'ai même regardé dans le puits, afin de voir si elle y était tombée, car il est étrange de ne pas avoir maman près de nous lorsqu'il y a de l'ouvrage à faire. » Effrayées par cette longue absence, elles étaient sur le point d'aller appeler le père pour qu'il les aidât dans leurs recherches, lorsqu'une des jeunes filles proposa de parcourir encore toute la maison avant d'alarmer le chef de la famille. Elles trouvèrent enfin leur mère, vêtue de ses meilleurs habits, assise dans sa chambre, aussi tranquille que si elle n'avait jamais fait autre chose, et occupée à lire le journal.

« Oh, maman, comme tu nous as effrayées ! » dirent ensemble les deux enfants, « es-tu malade, attends-tu des visites, ou dois-tu sortir? » — «Non, rien de tout cela. C'est aujourd'hui mon anniversaire, et je veux en jouir aussi bien que possible, puisqu'aucun de vous n'a jamais pensé à le fêter. Et, mes filles, je ne continuerai pas à travailler comme je l'ai fait jusqu'à présent. D'autres feront les gros ouvrages, et je me reposerai, j'en ai pris la ferme résolution. » Ses lèvres serrées

indiquaient une volonté qu'on ne pourrait vaincre.

Ses filles la regardèrent les yeux grands ouverts d'étonnement, mais ce sentiment se changea bientôt en pitié et en sympathie, à mesure qu'elles commençaient à comprendre tout ce que leur mère avait supporté silencieusement, sans jamais se plaindre.

— « Tu as raison, maman, » dit la plus âgée, « et je suis contente que tu aies ainsi frappé un grand coup. Tiens fermement ta résolution, et nous t'aiderons. »

La mère resta assise toute la matinée, et lorsque le diner fut prêt et les hommes rentrés des champs, sa fille aînée vint l'avertir, et lui dit : « Viens dîner, maman, j'ai tout préparé pour les hommes, dorénavant tu pourras te reposer. »

Cette histoire renferme une assez triste constatation qui peut être faite, non seulement dans une ferme, mais dans beaucoup de maisons. Que de mères s'oublient, portant sans se plaindre tous les fardeaux, tandis que les autres membres de la famille s'en déchargent ; quoi d'étonnant à ce qu'elles perdent leur santé, ou qu'elles soient retirées avant le temps ?

Les enfants sont insouciants, et la mère trop patiente ne songe pas à se ménager un temps de

repos; elle vieillit prématurément, perd tout son entrain, et parvient, accablée, à l'âge critique.

Jeunes filles, jeunes garçons ! prenez soin de votre chère mère. Vous n'en trouverez jamais une semblable. Son cœur a besoin de votre affection, de vos prévenances, de vos tendres soins; ils la rempliront de joie et effaceront les rides de son cher visage.

Maladies dont les femmes sont responsables.

CHAPITRE X

Maladies dont les femmes sont responsables.

J'ai déjà dit, et répété, que la grande majorité des femmes parviennent à l'âge critique sans éprouver de symptômes pénibles. Je puis même ajouter que la plupart d'entre elles ne souffrent d'aucune incommodité, et que si ce n'était la cessation des époques, elles ne sauraient pas qu'elles traversent une crise physique.

C'est vraiment railler la profession médicale que d'écrire, comme l'a fait un de ses membres : « Les femmes dont la demeure est éloignée de l'habitation d'un docteur sentent rarement le besoin de le consulter à ce moment de leur vie. » Cette boutade renferme un fond de vérité, sans doute, mais cela ne signifie cependant pas que les femmes vivant à la portée d'un médecin ont un plus grand besoin de ses services. Dans les villes, dans les villages situés près des villes, où

l'on entend beaucoup parler de maladies, et où tous les cas sérieux sont discutés et colportés de telle façon que la dernière version ressemble parfois fort peu à la réalité, dans ces endroits, dis-je, les personnes nerveuses et impressionnables sont amenées à se considérer comme malades à ce moment de leur vie, et elles entrent dans cette période de crise avec plus ou moins d'appréhension.

Les annonces recommandant certains remèdes, de même que ceux qui les vendent, laissent croire aux femmes qu'elles auront de la peine à traverser ce moment.

C'est aussi absurde que la notion qui veut que les femmes courent un grand danger à la naissance d'un enfant ; il n'y en a cependant pas une sur cent qui n'accouche facilement, et les statistiques prouvent que la proportion de cas difficiles au moment de la ménopause, n'est pas plus grande.

Les cas sérieux et graves appartiennent à la catégorie des femmes qui ignorent les lois physiques, et doivent supporter le châtiment qui suit toujours leur violation; elles se sont donc attiré elles-mêmes les maux dont elles souffrent.

Nous citerons en premier lieu celles qui, alors qu'elles étaient jeunes, n'ont pris aucune précau-

tion, qui ont dansé ou se sont livrées à des exercices trop violents pendant leurs périodes menstruelles; elles n'en ont peut-être pas souffert immédiatement, mais à la ménopause, elles devront très probablement payer la dette que réclame la nature surmenée, en souffrant de maux dus à leur négligence. D'autres ont fait de trop grands changements dans leur manière de se vêtir, en hiver, afin d'être à la mode pour aller en soirée, elles ont peut-être enlevé une flanelle pour pouvoir mieux se décolleter ; qu'y a-t-il alors d'étonnant à ce que la santé soit ébranlée? Quoiqu'elles semblent supporter sans danger ces imprudences pendant plusieurs années, grâce à la vigueur de leur constitution, cependant leur santé est minée, et lorsque survient la crise exigeant une réserve de forces, qu'elles ne possèdent pas, elles doivent supporter une longue suite de jours pénibles, à moins que la mort ne vienne y mettre un terme.

Les femmes qui, pour suffire aux exactions de la vie sociale, usent de stimulants sous la forme de drogues ou de boissons alcooliques, se préparent inévitablement une ménopause orageuse. Un devoir de société se présente ; elles ne veulent s'en affranchir pour rien au monde, quoiqu'elles reconnaissent ne pas être dans les conditions voulues pour le remplir ; elles emploient alors, pour

se donner la force nécessaire, une des nombreuses préparations faites dans ce but, et contractent ainsi un emprunt sur la force du jour suivant, car c'est ce qu'exige l'emploi de tout stimulant. Est-il étonnant que les femmes de société soient presque toutes invalides avant quarante ans et mal préparées pour supporter l'âge critique qui s'approche ? Leurs nerfs sont affaiblis, les ordres qu'ils transmettent au cerveau sont confus et tout l'organisme souffre.

Je me demande si les femmes se rendent compte de l'envahissement de notre pays par les « drogues ennemies ». Voici un article du Docteur David Paulson, de Chicago; il est bon à méditer : « La vue d'un ivrogne titubant dans les rues est devenue si habituelle qu'elle n'excite, chez beaucoup de personnes, aucune curiosité, ni aucune pitié.

» Si la grande armée des drogues ennemies devait continuer à s'accroître avec la rapidité dont elle a fait preuve ces dernières années, ce ne serait plus qu'une question de temps pour que le nombre de ceux qui se livrent à la morphine, à l'opium et à la cocaïne dépasse de beaucoup le nombre des ivrognes.

» Ceux qui n'ont pas étudié ce sujet ne peuvent s'imaginer en quelles effrayantes quan-

tités ces drogues se débitent. On a estimé que dans une de nos plus grandes villes américaines, il n'y a pas moins de soixante mille personnes esclaves de la morphine. Le fait que la dernière page de quelques-uns de nos journaux les plus populaires renferme près d'une douzaine d'annonces se rapportant à des institutions ou à des remèdes destinés à combattre l'emploi habituel de ces drogues, est par lui-même une indication du grand nombre de victimes auxquelles ces annonces s'adressent. Un état semblable provient de causes définies.

» Une des premières causes de cette tendance alarmante est la tension nerveuse de la société que ne contrebalance pas une nourriture simple, naturelle et fortifiante. Une autre cause se trouve dans les annonces médicales qui doivent leur succès à leur extravagance et à la confiance superstitieuse que tant de personnes ont dans les drogues revêtues de noms mystérieux ; il s'en vend annuellement pour quatre-vingt millions de dollars dans le public américain. Heureusement qu'un grand nombre de ces remèdes sont inoffensifs ; mais ceux qui les fabriquent commencent à s'apercevoir que la plupart des malades demandent quelque chose de plus substantiel qu'un traitement par suggestion, et qu'aucune drogue ne

calme les nerfs maltraités aussi bien que l'opium et la morphine ; c'est par l'emploi de semblables médicaments que ces fabricants obtiennent les certificats qu'ils reçoivent sur la remarquable efficacité de leurs remèdes pour soulager immédiatement la douleur.

» Il y a incontestablement une grande classe d'individus à tempérament si nerveux, qu'ils acquièrent l'habitude d'user de ces médicaments avec une promptitude surprenante, mais c'est aussi chez ces mêmes individus qu'un léger rhume, qu'une attaque de grippe ou quelque écart de régime causent des douleurs intolérables ou d'autres symptômes nerveux que la trompeuse influence de la morphine guérit, en apparence, d'une manière très satisfaisante.

» Mais le patient ne se doute pas que chaque dose de cette drogue laisse le système nerveux plus sensible à la douleur, et le conduit à un esclavage que seuls ceux qui l'ont expérimenté peuvent décrire. »

J'ai transcrit cette longue citation dans l'espoir qu'elle fera réfléchir les femmes qui usent de stimulants ou de calmants, en leur révélant sur quel terrain dangereux elles s'engagent.

Il a été constaté par les autorités les plus dignes de foi que des milliers de personnes, dans

notre pays, ont l'habitude de prendre de la quinine, ou d'autres remèdes prompts et actifs, pour donner un coup de fouet aux nerfs et aux corps fatigués, afin de les rendre capables de remplir ce que l'on considère être leurs devoirs journaliers. Comment cette manière d'agir ne conduirait-elle pas à la banqueroute physique de l'individu et à la dégénération de la race ?

Signalons encore une autre cause. Le « massacre des innocents » qui atteint aujourd'hui, dans notre pays, de si effrayantes proportions, grâce aux moyens employés pour prévenir la conception ou provoquer l'avortement lorsqu'elle a eu lieu, est un facteur important qui contribue à rendre invalides ou malades les femmes qui s'y livrent. Quand ce mal terrible sera-t-il enrayé ? Et quand les femmes trouveront-elles leur plus grande joie à être mères et à bien élever leurs enfants ?

Celles qui se laissent entraîner à employer ces moyens coupables, iront, si elles persistent, grossir le nombre des valétudinaires qui souffrent avant, pendant et après la ménopause. La nature sexuelle détournée de son but légitime proteste énergiquement. En éludant la maternité et ses devoirs, les femmes se font un mal incalculable, moralement aussi bien que physiquement. Aussi longtemps qu'elles troqueront leurs sentiments les

plus élevés et les plus nobles contre les jouissances malsaines d'un instinct dépravé, le nombre de celles qui souffriront à la ménopause ira en grandissant. La nature outragée ne peut plus rétablir l'ordre dans l'organisme.

Les femmes soumises aux demandes exagérées d'un mari inhumain et égoïste, alors que chaque fibre de leur corps proteste contre la violence qui lui est faite, sont sujettes à des troubles pendant l'âge critique. La Providence peut les favoriser, parfois, en n'exigeant pas d'elles, pauvres innocentes, le payement de la dette, mais le plus souvent elles doivent souffrir.

Enfin, la femme qui néglige sa santé ou qui a été sujette à des incommodités pendant toute sa vie, peut s'attendre à avoir moins de force pendant ce moment de crise, pour surmonter les indispositions et la maladie, puisque son organisme est déjà affaibli.

Ce que le mari doit savoir, et ce dont il doit se souvenir.

CHAPITRE XI

Ce que le mari doit savoir, et ce dont il doit se souvenir.

Une maison est faite ou de brique ou de pierre,
Mais le *home* est formé d'indestructible amour.
La plus humble chaumière, où l'on s'aime toujours,
Est préférable au plus beau palais de la terre.
Les maisons, les châteaux, qui surgissent du sol,
Les superbes palais, sont bâtis par les hommes,
Et par les hommes seuls...
La femme, Dieu le sait, édifie le *home !*

(Imité de Nixon Waterman par *Mme L. Dunand.*)

Je n'oublie pas que le titre de ce livre est : *Ce que toute femme de quarante-cinq ans devrait savoir*. Si je semble illogique en dédiant ce chapitre aux maris, j'espère qu'on me pardonnera.

Tous les hommes ne savent pas coopérer à la fondation du foyer ; quelques-uns ressemblent aux anciens intendants d'Israël, qui attendaient de leurs ouvriers qu'ils fissent leurs briques sans

10

paille ; d'autres fournissent tout ce qui est nécessaire, avec prodigalité, et cependant le *home* n'est pas ce qu'il devrait être.

Peu d'hommes — j'estime que je dis la vérité — peu d'hommes comprennent ce qu'est vraiment la tâche de la femme. Elle se compose de tant de petits détails, ajoutant au confort sans être cependant remarqués par l'observateur superficiel, que les hommes ne peuvent l'estimer à sa juste valeur, à moins qu'elle ne leur ait été révélée par leur femme ou leur mère.

Lorsque tout est fait régulièrement par une main habile, que tous les rouages du ménage fonctionnent sans grincer, que tout est prêt à l'heure, la tâche de la femme apparaît si aisée que nous pouvons pardonner, à l'homme qui ne la connaît pas pratiquement, de la croire facile. Pour tenir la maison de manière à en faire un lieu confortable et reposant, il faut l'habileté d'un général, et si le travail est fait sans embarras et sans agitation, l'habileté est encore plus manifeste.

Il est vrai que, dans une grande mesure, la femme, c'est le foyer, et elle n'accomplit jamais une plus noble tâche que lorsqu'elle gouverne son *home* de telle façon qu'il semble, à son petit troupeau, être l'endroit du monde le plus agréable.

Lorsqu'elle approche du moment que nous étudions, vous, maris, ne devez pas être surpris de constater qu'elle n'est plus ce qu'elle a toujours été ; vous pouvez même être appelé à surprendre en elle quelque caprice que vous n'avez jamais remarqué auparavant.

Les choses qui lui plaisaient autrefois lui déplaisent maintenant, et quoiqu'elle se soit toujours trouvée très satisfaite de son sort, elle soupire après un changement et une diversion. Les larmes lui montent aux yeux très facilement ; elle est triste sans cause apparente. Elle a des appréhensions irraisonnées. Elle peut s'attrister pour des bagatelles, et se décourager au point de rendre ses journées misérables. Sa raison même peut varier, et il est possible qu'elle se détourne de vous avec méfiance et avec ce qui pourrait sembler de la haine. Toutes ces phases d'aberration physique ou mentale peuvent se manifester à ce moment, et elles ont toujours été attribuées à l'âge critique. Nous croyons cependant que la ménopause est seulement l'un des facteurs de cet état. Ce que la femme a fait et n'aurait pas dû faire, et ce qu'elle n'a pas fait et qu'elle aurait dû faire, voilà ce qui l'a amenée où elle en est, bien plus que la ménopause.

Quand vous avez commencé votre vie à deux,

vous étiez tout l'un pour l'autre ; à mesure que les années ont passé et que les occupations ont accaparé votre temps, vous avez vécu moins près l'un de l'autre; les enfants ont comblé le vide, mais maintenant qu'ils sont devenus indépendants, ce vide se fait sentir de nouveau.

J'ai souvent pensé que le voyage de noce pourrait être avantageusement retardé jusqu'à ce moment de la vie. Une excursion à deux, dans laquelle le mari se consacrerait entièrement à sa femme et aurait le temps de penser à ce qui pourrait lui faire plaisir, serait plus efficace pour rajeunir les époux que tous les trésors de Golconde.

Dans le tourbillon de la vie, il n'est pas étonnant que les hommes oublient de témoigner à leurs femmes, qui leur sont cependant plus précieuses que leurs affaires, les attentions et les égards qui leur sont dus. Les affaires absorbantes font souvent négliger les petites douceurs de la vie. Le concert ou le délassement qui détendent les nerfs fatigués, la promenade à la campagne, le petit voyage en chemin de fer, coupant la monotonie de la vie domestique, le bouquet de fleurs inattendu, sont de petites choses, mais quels bienfaits elles renferment !

Maris, si dans la multiplicité de vos occupations, vous vous êtes permis de négliger ces petites at-

tentions auxquelles votre femme tient plus que vous ne le pensez, recommencez tout de suite à les lui témoigner ; soyez aussi désireux de lui plaire que vous l'étiez aux jours où vous ne trouviez rien de trop pénible pour assurer son bonheur.

Certainement, après toutes ces années de travail, de joies, et même de chagrins supportés en commun, elle ne peut vous être moins chère que dans les jours où vous la proclamiez « vôtre ». Le soin que vous mettiez à lui éviter les fardeaux, ou à les porter avec elle, la joie avec laquelle vous la souteniez dans les endroits difficiles, les louanges que vous lui adressiez sur son habileté, tout cela doit encore adoucir sa vie et lui rendre la tâche plus aisée.

Peut-être, lorsqu'elle traversera ces jours d'énervement où beaucoup de femmes ne sont pas entièrement responsables de ce qu'elles font, l'agitation de votre compagne, ses contradictions, ses exigences à votre égard vous impatienteront-elles quelque peu, à moins que vous ne soyez un saint — ce que la plupart des hommes ne sont pas, ni les femmes non plus, — mais laissez-moi vous dire que vous ne gagnerez rien à vous fâcher ; vous perdrez plus de temps, de force et de repos en vous laissant aller à la colère que si vous ex-

cusiez ses caprices et n'y faisiez attention que pour leur offrir un palliatif. Essayez de vous mettre à sa place pendant une journée ; je suis sûre que, même si vous réussissiez en tout aussi bien qu'elle, vous seriez pourtant étonné de la force nerveuse et de la patience qu'il lui faut pour affronter la monotonie de la vie et les bagatelles multiples qu'elle rencontre sur sa route et qui l'entravent dans ses efforts pour que son travail soit parfait.

Vous, hommes d'affaires, vous savez ce qui résulte lorsque vous entamez trop fortement votre capital. Vous ne pouvez plus aller de l'avant, et vous éprouvez de la difficulté à traiter d'autres affaires. Votre femme peut avoir fait la même expérience physiquement, et dans sa hâte d'accomplir le même travail avec moins de forces, elle est près de la banqueroute nerveuse. Ayez pitié d'elle, et avertissez-la, en vous servant de vos propres expériences commerciales ; retenez-la, de peur qu'elle n'aille pas trop loin et qu'il ne lui soit ensuite difficile de se ressaisir.

« Il n'y a aucune nécessité qu'elle agisse ainsi, » dites-vous ? Non. Mais, ce qu'elle fait, elle le fait en grande partie pour vous, et elle continuera jusqu'à la fin des temps si vous ne l'en empêchez. Elle peut, grâce à sa fatigue et à sa faiblesse

paraître inconséquente et rechercher l'impossible; s'il en est ainsi, soyez patient.

Je veux vous transcrire ici un petit poème de Kipling, car vous serez peut-être appelés à faire l'expérience qu'il raconte et vous pourriez être tentés d'avoir moins d'indulgence que l'homme dont il parle :

— J'avais cueilli pour elle une gerbe de roses,
Aux tons mêlés de blanc et de rouge incarnat.
— Non, ces fleurs ne me plaisent pas,
Dit-elle, il me faut autre chose :
Des roses bleues ! — Où les trouver ?
J'ai parcouru le monde entier,
Et je n'ai pas trouvé ces roses.
Je ne pus obtenir que des rires moqueurs
Et ma tristesse fut profonde,
D'avoir en vain cherché ces fleurs.
Il se peut que, dans l'autre monde,
Celle que j'aime trouve une gerbe à son gré..,
Il se peut... mais pourtant, vaudra-t-elle mon bouquet ?

(Imité de l'anglais par *Mme L. Dunand.*)

Est-ce donc si difficile de lui plaire ? Oui, votre chère femme rêve parfois de choses impossibles. Ne dites pas que vous n'êtes pas de force à la contenter ; si vous vous mettez résolument à essayer de lui plaire comme autrefois, vous parviendrez à lui faire reconnaître que les roses

bleues qu'elle rêvait sont, après tout, rouges ou blanches.

Si vous les lui apportez avec la tendresse d'un cœur aimant, elles seront transformées à ses yeux et elle s'étonnera d'avoir pu désirer autre chose. Le tort qu'a eu l'homme du poème de Kipling est d'avoir voyagé seul pour faire ses recherches ; s'il avait pris sa bien-aimée avec lui, ils n'auraient pas eu une grande distance à franchir avant qu'elle ait appris à reconnaître la beauté de son bouquet.

Et maintenant un mot à vous seul, mari. Ce mot, votre femme ne vous le dira pas volontiers, lors même qu'il serait désirable, pour vous comme pour elle, qu'elle le fît. Vous êtes parvenu à une période de votre vie où certains actes qui vous ont paru jusqu'ici être une nécessité et une contribution indispensable à votre bonheur, doivent, dans une très grande mesure sinon complètement, devenir choses du passé. Vous possédez, maintenant, la plénitude de votre virilité dans tous les domaines, et comme votre chère femme, vous êtes admirablement préparé pour l'accomplissement de la plus grande œuvre de votre vie.

Rien ne doit se trouver sur votre chemin, rien ne doit vous affaiblir. Aucune perte de force physique ne doit venir diminuer vos forces intellec-

tuelles et morales, car ce sont elles qui doivent dominer votre être. Votre nature sexuelle a eu son temps, elle a rempli le but pour lequel elle vous avait été donnée ; laissez-la de côté, et levez-vous pour accomplir une autre œuvre.

Plus encore: ce qui ne serait pour vous qu'un affaiblissement physique, deviendrait pour votre femme un mal positif. Toute passion sexuelle est morte, ou meurt en elle. C'est dans l'ordre des choses, et ce serait un sacrilège que d'exiger encore ce qu'elle ne peut et ne doit pas donner. Pour votre bien, comme pour le sien, devenez le protecteur de votre femme à cet égard. Prouvez-lui votre droit à être appelé le plus fort. Et si vous vous défiez de vous-même, consentez à vous laisser diriger par elle, puisqu'elle est alors la plus forte.

Sachez que toute indulgence que vous vous accordez dans ce domaine, vous cause une perte de force plus grande que celle que vous causerait tout autre effort physique, et que la meilleure partie de vous-même en est influencée d'une manière certaine et désastreuse, et cela d'autant plus que vous vous accordez cette indulgence aux dépens du bien-être de votre femme et contre sa volonté.

Je ne puis m'empêcher de transcrire ici ce que

j'ai dit à ce sujet dans le livre que j'ai dédié aux jeunes femmes :

« Pour l'homme qui, dans les relations conjugales, a le rôle agressif, il y a un grand danger de permettre à sa nature inférieure de dominer la supérieure. La passion, quand elle règne en maître, n'écoute rien, et l'égoïsme, ce vilain côté de la nature humaine, ne recherche qu'une chose, — la satisfaction de ses désirs. Aucune considération des résultats possibles ne l'arrête ; le mari oublie que si, lui, ne court aucun risque, sa femme les court tous ; il a bien sujet de s'étonner ensuite que la meilleure partie de lui-même ait pu ainsi perdre de vue l'amour tendre et sympathique et les égards qu'il aurait dû avoir pour sa compagne.

» Prends garde, ô mari ! Il est dans la nature de la femme de pardonner, et quand elle aime son mari, elle lui pardonne plusieurs fois l'impétuosité de sa passion, même si la maternité lui est imposée ; mais il vient un moment où l'amour et le pardon ont atteint la limite suprême, et l'amour lutte en vain contre le dégoût et la répugnance ; il ne peut plus être que tolérant. »[1]

Je suppose que vous ne tenez pas à ce que votre femme soit obligée de chercher à vous ex-

[1] *Ce que toute jeune femme devrait savoir*, page 58.

cuser vis-à-vis d'elle-même, et à vaincre la répugnance croissante qu'elle éprouve pour vous. Soyez plutôt son idéal en force morale et n'ouvrez jamais la porte à l'indulgence sexuelle, à moins que l'amour et le consentement mutuel ne le permettent ; même alors, il vaudrait mieux être assez fort pour dire : « Non, je veux résister à cette tentation, je le ferai, et j'obéirai à ma nature supérieure. »

Ne blâmez pas votre femme. Elle éprouve une répugnance naturelle pour les relations sexuelles à ce moment de la vie, et elle ne pourrait s'empêcher de l'éprouver, même si elle le voulait ; si, au risque de sacrifier ce qu'il y a de plus noble en elle, elle cède à vos demandes égoïstes, c'est à cause de l'idée qu'ont beaucoup de femmes, qu'elle *doit* céder pour que son mari ne lui soit pas infidèle, et ne rompe pas le vœu de son mariage. Ceci n'est pas flatteur pour le sexe fort !

Mari, que votre amour soit dépourvu d'égoïsme. Pensez à votre femme, recherchez son bien en tout, et chérissez-la si tendrement pendant ces années de crise, qu'elle puisse vous bénir à jamais pour les soins dont vous l'aurez entourée à ce moment de sa vie, soins qui lui auront révélé l'étendue de votre force et de votre pureté. Coleridge dit : « Le bonheur de la vie est fait de pe-

tits détails : un sourire ou un baiser, un regard bienveillant, un éloge parti du cœur, et les innombrables et menues attentions dictées par une profonde affection. »

Sachant cela, comprenez-vous combien votre femme regrette les instants que vous lui consacriez autrefois, lorsque assis l'un près de l'autre, vous passiez en revue les jours écoulés et formiez des plans d'avenir ? Vos charges ont augmenté, je le sais, avec les années, mais elles ne doivent cependant pas vous empêcher de prendre soin de votre femme et de vous inquiéter de son bien-être.

Mettez à part un moment de la journée pendant lequel, écartant tout souci, toute préoccupation, vous vous consacrerez l'un à l'autre. Les heures réservées aux enfants ne seront pas plus inviolables que ce moment sacré où vous échangerez vos pensées, où vous prendrez avis l'un de l'autre et unirez vos jugements pour élucider tel problème difficile afin d'obtenir un heureux résultat. J'ai trouvé, l'autre jour, l'illustration de ma pensée dans ces paroles : « Il venait toujours s'asseoir dans sa chambre pendant qu'elle se coiffait ; et c'était à ce moment si tranquille qu'ils se retrouvaient et se communiquaient leurs pensées, après les occupations et les devoirs qui les avaient sé-

parés dans la journée ; de cette manière, il leur semblait qu'ils vivaient deux fois leurs journées, et les années de leur vie comptaient double. »

Accordez aux petites choses une plus grande valeur que celle qu'elles possèdent réellement. Elles ressemblent aux présents de Noël et d'anniversaires. Les cadeaux utiles et pratiques sont bien agréables, mais les bagatelles embellissent la vie, et les choses qui sont peut-être les moins utiles sont celles qui procurent le plus de plaisir.

N'apportez pas vos préoccupations d'affaires avec vous à la maison, à moins que vous n'ayez besoin de l'aide ou des conseils de votre compagne. Epargnez-lui les soucis, comme elle vous épargne les ennuis domestiques. Témoignez de l'intérêt pour ce qui l'intéresse, et qu'elle s'en aperçoive. En un mot : développez-vous ensemble au lieu de vous développer séparément.

En prodiguant à votre femme ces égards et ces attentions, vous serez surpris de constater quelle puissance vous possédez pour la réjouir et la réconforter, et vous verrez la fatigue et le sentiment de solitude, si souvent ressentis lorsque ces attentions font défaut, « plier leurs tentes comme les Arabes et s'en aller silencieusement. »

« Mais, me dites-vous, ma femme ne s'intéresse pas à mes affaires. » Alors, vous êtes tous deux

à blâmer ; vous avez vécu chacun pour vous, au lieu de vivre ensemble pendant les années écoulées. Recommencez votre vie à deux, redressez ce qui est défectueux, et vous verrez que tout ira bien. C'est une chose compliquée que la vie, et nous passons si souvent à côté des sentiers qui nous auraient conduits au vrai bonheur ! Non des intérêts séparés, mais des intérêts confondus, une vie bien unie dans tous les domaines, voilà le Credo des ménages heureux.

Il est de toute importance que le mari comprenne la condition physique de sa femme afin de pouvoir lui aider. C'est pourquoi il veillera sur elle avec vigilance, et il n'aura pas de remords lorsque sonnera l'heure de la séparation.

Vous avez placé dans sa main d'argile,
Cette pâle fleur. Ses yeux immobiles,
S'ils pouvaient s'ouvrir, vous regarderaient :
Qu'y pourriez-vous lire ? Hélas, un regret,
Mêlé de surprise émue, attristée,
Reflet douloureux de choses passées !...
. . . .
Non, jamais une fleur par vous ne fut offerte,
Et vous y songez aujourd'hui !...
Voyez, ses yeux sont clos, et sa main est inerte :
Il est trop tard, tout est fini !

(Imité de l'anglais par *Mme L. Dunand.*)

Devoirs de la femme envers son mari.

CHAPITRE XII

Devoirs de la femme envers son mari.

« Ils fournissaient certainement une évidence incontestable d'union idéale, par la joie qu'ils ne pouvaient cacher lorsqu'ils étaient ensemble. Leur bonheur n'était pas une faveur spéciale qui leur aurait été accordée par les dieux lares ; il n'était pas non plus, comme des personnes à courte vue se l'imaginaient, le résultat de ce qu'ils étaient en bonne santé, n'avaient que peu de soucis, étaient tous deux beaux et richement pourvus dés biens de ce monde.

» Leur bonheur dépendait d'autre chose. Ils *s'aimaient* l'un l'autre et se le disaient *souvent ;* ils refusaient absolument de voir d'autres intentions que des intentions affectueuses dans leurs rapports journaliers. — Nous tenons pour acquis que nous serons toujours bons l'un pour l'autre, disait la femme à une de ses amies. Si par hasard, un léger différend s'élève entre nous, nous ne laissons jamais les choses s'envenimer ; nous nous pardonnons immédiatement, et nous oublions tout. Les petits dissentiments qui ont surgi entre nous n'ont jamais pu prendre racine. Nous ne sommes pas toujours d'accord, c'est certain, car nous ne sommes pas encore parfaits !

» Cette franchise était un des grands facteurs de leur bonheur. »

De même que le mari doit connaître sa femme pour la comprendre et lui témoigner une ten-

dresse patiente en tout temps, la femme doit aussi apprendre à connaître son mari, afin d'être capable de le comprendre et de former avec lui un couple bien uni.

Elle doit se souvenir que lui aussi est parvenu à une période de sa vie où il n'a plus entièrement l'équilibre mental et physique qu'il possédait autrefois, et que la patience est, à ce moment, une vertu cardinale, pour la femme aussi bien que pour l'homme.

Rappelez-vous que le fardeau des affaires qu'il doit porter chaque jour est accablant ; ne vous étonnez pas s'il revient parfois à la maison pour être calmé et soutenu, et non pas seulement pour soutenir et calmer lui-même.

Heureuse la femme dont le mari peut dire ce que De Tocqueville disait de la sienne : « Vous ne pouvez vous imaginer ce qu'elle est dans les grandes épreuves ! Ordinairement douce, elle devient forte et énergique. Elle veille sur moi, sans que je m'en doute; elle me calme et me soutient dans les difficultés qui m'accablent, mais la laissent sereine. »

N'est-il pas possible que vous soyez en partie responsable du défaut d'entente ou de compréhension dont vous souffrez dans votre vie conjugale? Avez-vous toujours été prête à écouter tranquil-

lement votre mari, à vous intéresser à tous les plans qu'il formait et à prendre votre part des perplexités dans lesquelles il se trouvait ? Le club n'a-t-il peut-être tant d'attrait pour lui que parce que vous n'avez pas fait les efforts que vous auriez dû faire pour rendre le foyer attrayant ?

Avez-vous mis tous vos soins à lui préparer et à lui servir une nourriture qui puisse contribuer à le maintenir en bonne santé, à adoucir son humeur, et à lui procurer le bien-être physique et mental ? Souvenez-vous que de la nourriture dépend, pour un homme, non seulement sa santé, mais en grande mesure ses capacités intellectuelles et morales. Vous pouvez lui offrir des aliments qui favoriseront ses passions bestiales, ou qui, au contraire, les amoindriront et les maintiendront asservies à de plus nobles instincts.

Une nourriture riche en viandes, en épices, en condiments, en pâtisseries et en confitures, l'usage trop fréquent de boissons alcooliques, de thé fort et de café, de pain blanc, d'œufs et d'huîtres, irritent le système nerveux et excitent les sens. L'instinct sexuel devient alors prépondérant, il amène la faiblesse des centres nerveux, du grand sympathique en particulier, d'où résulte un affaiblissement du système musculaire tout entier Le cervelet, dans lequel se concentre « l'instinct

amoureux » est aussi le centre de coordination du système musculaire, ceci explique pourquoi les excès sexuels sont si souvent accompagnés de faiblesse dans les jointures — spécialement dans les jointures des genoux — d'un relâchement des muscles, d'un manque de forces et d'une démarche incertaine et traînante, si différente de l'allure ferme et élastique des individus continents. »

Ces excès ont aussi un effet inévitable sur le cerveau. La mémoire diminue, la vue n'est plus nette, l'ouïe s'affaiblit, la névralgie s'installe. Chez les femmes qui souffrent d'une descente de matrice, chez celles qui sont stériles ou ont eu des fausses-couches, le cancer de la matrice ou des seins peut survenir. Chez les deux sexes, on remarque une humeur inconstante, de l'irrésolution et une vieillesse prématurée.

Instruite de ces choses, la femme devra chercher à restreindre les relations conjugales, afin de ménager ses forces et celles de son mari, et de l'amener à se préoccuper de plus nobles intérêts.

Permettez-moi de citer, de nouveau, un passage de *Ce que toute jeune femme devrait savoir.*

« La femme n'est pas toujours innocente lorsque ces résultats ont été atteints dans une vie conjugale qui aurait pu être heureuse. Quoique

le mari soit agressif, elle peut, cependant, par ses chatteries, amener l'éveil d'une passion qu'elle est ensuite décidée à repousser. La modestie et la retenue qui caractérisaient sa jeunesse doivent toujours être conservées, et cette dignité innée, cette individualité prononcée, l'aideront à surmonter bien des obstacles [1]. »

Autant que cela ne nuira ni à la santé physique et morale, ni au bonheur des deux conjoints, la femme pourra se rendre aux désirs de son mari; mais il ne faut pas que ce soit seulement pour lui faire plaisir en sacrifiant son vrai bien, à moins que cette condescendance ne doive éviter des maux plus grands. L'hérédité résultant de longs siècles de passion non maîtrisée doit être combattue avant qu'on puisse instituer un meilleur état de choses.

Tendant ainsi toujours à un but supérieur dans l'administration de son foyer, la femme arrivera bien préparée à l'âge critique; elle aura une grande influence sur son mari, et lui aidera à traverser ces années qui sont aussi pour lui, en quelque mesure, des années d'épreuve, à cause des changements physiques qu'elles amènent.

L'inquiétude et l'agitation nerveuse disparaîtront presque entièrement lorsqu'elle considérera

[1] *Ce que toute jeune femme devrait savoir*, page 59.

que pour conserver l'affection et le respect de son mari, même après tant d'années de vie commune, elle doit faire preuve de toute la force et de toute la fidélité dont elle est capable.

Travaillez constamment au bonheur de votre foyer ; soyez patientes et aimantes dans les moments d'épreuve, d'ennuis, et parfois même d'erreur, et vous ferez l'expérience que la transformation qui s'opérera dans votre état à la ménopause ne vous conduira qu'à une existence meilleure et plus noble.

James Buckham l'a bien dit : « Il y a deux sortes de mains croisées : celles qui se reposent paresseusement sur les genoux, et celles qui se reposent après que la tâche a été accomplie. »

Auto-suggestion.

CHAPITRE XIII

Auto-Suggestion.

Les docteurs se rendent de plus en plus compte de la puissance qui réside dans la suggestion ou influence de l'esprit sur le corps. Ils l'exercent eu-mêmes, consciemment ou inconsciemment, et obtiennent souvent des guérisons tout à fait indépendantes de l'effet curatif des remèdes qu'ils ordonnent. D'autre part, un grand nombre des maux dont souffre l'humanité peuvent être attribués, sans aucun doute, à l'influence d'un esprit malade sur le corps du patient. Cette influence qu'on exerce sur soi-même, par l'esprit sur le corps, se nomme l' « auto-suggestion. » On l'exerce ordinairement inconsciemment, mais on peut en faire un pouvoir conscient qui aidera matériellement à dominer les malaises corporels et augmentera le bien-être physique.

J'emprunterai sa définition au Dr H.-L. Parkyn, qui a récemment étudié ce sujet : « L'auto

suggestion est la suggestion que forme, dans notre propre esprit, quelque pensée ou quelque sensation physique, réelle ou imaginaire. » Et il ajoute : « Notre éducation tout entière se compose d'une accumulation d'auto-suggestions, et puisque nous n'agissons que d'après ce que nous pensons, il faut que nous veillions à ce que nos auto-suggestions soient de la bonne sorte. » Plus loin, il dit encore : « Notre esprit peut aider ou entraver les fonctions de tous les organes de notre corps, et c'est par l'action inconsciente de l'esprit sur le corps que tant de maladies sont produites ou guéries. »

Cet enseignement est scientifique. Il définit une faculté inhérente à tout esprit, et qu'exerce consciemment ou inconsciemment chaque membre de la famille humaine. Nous désirons, dans ce chapitre, attirer l'attention de nos lectrices sur le fait qu'elles peuvent, si elles le veulent, exercer une merveilleuse influence sur elles-mêmes, en plaçant les différentes fonctions de leur corps sous une discipline plus complète de leur esprit.

Nous savons que certains individus sont capables de faire des choses extraordinaires lorsqu'ils sont sous l'influence d'une forte excitation comme celle que créent la crainte, l'amour, l'ambition, la rivalité, etc. Nous connaissons aussi les effets dé-

primants du chagrin, d'un amour malheureux, de la fatigue, de la nervosité, etc., qui peuvent même aboutir à la mort, si l'on ne parvient à distraire l'esprit. Toutes ces suggestions produites sur l'esprit par les sens, exercent une prodigieuse influence sur les fonctions du corps.

Quand nous permettons à notre esprit d'être indûment influencé par nos sensations physiques maladives, réelles ou imaginaires, et de s'en préoccuper outre mesure, ce qui n'était qu'un état passager devient un état chronique, capable de subjuguer l'être le plus fort.

Souvent nous cédons inconsciemment à ces impressions sans penser à la gravité des résultats. Lorsque nous parvenons à comprendre qu'en détournant avec persistance notre esprit de ces choses qui exercent sur lui une fâcheuse influence, nous pouvons nous affranchir de la maladie et du désespoir, nous sommes en possession du meilleur agent curatif.

Afin d'illustrer ce que nous venons de dire, nous citerons quelques cas où la suggestion a joué un rôle. Mon petit garçon fut récemment très effrayé et chagriné, au moment où il allait prendre un repas composé de mets qu'il aimait beaucoup. La frayeur lui coupa complètement l'appétit, et ce ne fut qu'après beaucoup d'efforts que

que nous parvînmes à distraire son esprit et à lui faire prendre un peu de nourriture.

Quatre étudiants, voulant prouver la puissance de la suggestion, convinrent d'aller attendre, sur différents points de la route qu'il avait l'habitude de suivre, un marchand de légumes qui apportait, chaque jour, ses produits à la ville. Ils devaient essayer de le convaincre qu'il était malade, en le lui répétant les uns après les autres.

Le premier qui le rencontra le salua cordialement et lui dit : « Vous ne paraissez pas aussi bien portant que d'habitude, mon ami. » — « Je ne me suis jamais senti aussi bien, je vous l'assure, » répondit le marchand.

Un peu plus loin, le second étudiant lui fit la même remarque, sous une autre forme, et obtint de l'homme un désaveu moins affirmatif. Les troisième et quatrième étudiants, en lui affirmant positivement qu'il était malade, influencèrent si bien son esprit qu'en arrivant à la ville il était réellement souffrant. Ces suggestions que lui avaient imposées les étudiants et qu'il s'était répétées à lui-même, avaient influencé son jugement au point qu'il se croyait réellement malade.

Tous les docteurs peuvent citer des cas de patients ayant contracté une maladie simplement parce qu'ils la croyaient héréditaire — plusieurs

membres de leur famille en ayant été atteints — et pensaient qu'il était inutile de chercher à y échapper. Ils peuvent, d'autre part, citer des cas où une maladie héréditaire a été surmontée par la volonté bien arrêtée de vivre et de se bien porter, en dépit de l'hérédité. Des personnes mues par de puissants motifs peuvent accomplir des choses considérées comme impossibles.

Daniel Webster, aiguillonné par les débats d'un grand procès pouvait s'asseoir sur son lit et, subjugué par le flot de pensées qui l'assaillaient, oublier entièrement la fatigue, au point de ne pas même la sentir pendant toute la nuit et tout le jour suivant, tant son esprit maîtrisait son corps.

Une mère dont l'enfant est malade pourra, grâce à l'amour maternel, contraindre son corps à donner, pendant des jours et des semaines, des soins incessants à l'objet de son amour et supporter ce qui, à un autre moment et dans d'autres circonstances, l'aurait conduite au tombeau.

Qu'est-ce qui permit à Elisa, dont il est parlé dans la *Case de l'Oncle Tom*, de traverser la rivière de l'Ohio, transformée en torrent impétueux charriant des blocs de glace, sinon le cri qui retentissait dans son cœur : « Il le faut, il le faut, car je n'ai pas d'autre moyen de sauver mon enfant ! » Je citerai quelques lignes de cet

ouvrage qui illustreront ma pensée. « Combien l'attouchement de ces bras chauds, la douce respiration qu'elle sentait sur son cou, exaltaient son ardeur et son courage ! Chaque mouvement du confiant petit dormeur était comme une secousse électrique qui lui communiquait une force nouvelle. Qu'elle est sublime cette domination de l'esprit sur le corps qui, dans certaines circonstances, peut rendre la chair et les nerfs invincibles, donner aux muscles une trempe d'acier, et aller jusqu'à changer le faible en fort ! »

Tout ceci nous montre le pouvoir que l'esprit exerce sur le corps, pouvoir qui, exercé intelligemment et avec une grande force de volonté, accomplit des choses extraordinaires.

Dans aucune des périodes de la vie il n'est plus nécessaire de l'exercer qu'à l'âge critique, et dans aucun cas, il ne produit des effets plus surprenants. Trop souvent, la femme, suggestionnée par certains docteurs, ou par des profanes, s'imagine qu'elle doit s'attendre à éprouver des souffrances et à traverser des dangers ; elle doit alors faire usage de tout son bon sens et de sa force de volonté pour traverser cette période, parfaitement assurée qu'elle n'en ressentira aucun dommage. Il faut qu'elle se débarrasse de l'idée fausse que le changement tout naturel qui se pro-

duit dans son organisme doit nécessairement la rendre malade. Pour résister à cette suggestion, venant de l'extérieur, appelez à votre aide toute votre puissance d'auto-suggestion, et traversez ces années de transition en vous attendant à voir vos forces s'accroître au lieu de diminuer.

Si vous vous éveillez le matin avec une sensation de langueur, allez au grand air, et chassez cette sensation pénible par un exercice modéré, pris, si possible, dans une agréable compagnie. Si votre position ne vous le permet pas, pensez à tout ce qui vous est arrivé d'heureux dans votre vie ; en d'autres termes, comptez toutes les bénédictions dont vous avez été comblée, et non seulement les nuages se dissiperont et le courage vous reviendra, mais votre corps en ressentira les bons effets. Chaque effort que vous ferez pour créer en vous l'habitude de ne voir que le meilleur côté des choses, maintiendra la prééminence de l'esprit sur le corps.

Chères sœurs, ce que j'essaye de vous prouver dans ce chapitre, c'est que nous pouvons confier la domination de notre être à notre esprit. Laissons-le devenir le régulateur de notre vie. Si vous vous êtes, en quelque mesure, placées sous la domination du corps, appelez toutes vos forces à la rescousse et rendez la prédominence à l'esprit.

Vous ne réussirez peut-être pas du premier coup, mais vos efforts répétés remporteront la victoire.

J'ai lu que quelqu'un saluait toujours en posant cette question : « Qu'avez-vous de bon à dire aujourd'hui ? » Comme elle me plaît mieux que celle-ci : « Comment vous portez-vous ? » par laquelle nous nous abordons, et qui nous encourage à penser à nos malaises.

Faites-vous une règle de ne jamais parler de vos maux, car lorsqu'on en parle fréquemment, un malaise sans importance peut se transformer en une réelle indisposition. Nous avons tous rencontré des personnes qui, en prêtant attention à des récits colportés de bouche en bouche, sont arrivées à croire le pire, et ont été bien chagrinées lorsque, ayant été au fond des choses, elles ont dû constater quel brasier un petit feu peut allumer !

La petite étincelle de vérité que renfermaient ces récits avait été dénaturée par les suggestions de ceux qui les colportaient au point de leur faire prendre leurs suggestions pour des réalités. Je voudrais que nous employions à nous perfectionner ce pouvoir mental qui nous fait croire réelle une chose que nous nous sommes répétée plusieurs fois.

Vous avez entendu parler de personnes qui se sont levées de leur lit de maladie pour accomplir

des actions extraordinaires sous une impulsion irrésistible. Le découragement produit par la maladie leur avait enlevé la maîtrise de leur corps, et celui-ci avait réussi à subjuguer leur esprit. Mais sous la pression d'une intense émotion, l'esprit a recouvré ses droits.

Chassez les brouillards par des efforts persévérants ; laissez entrer le soleil, il dissipera l'obscurité. Confiez la direction à l'esprit, et tout ira bien.

Thoreau a dit : « Je ne connais pas de fait plus encourageant que le pouvoir indiscutable que possède l'homme de transformer sa vie par un effort conscient. C'est une belle chose d'être capable de peindre un tableau, de sculpter une statue, de créer de grandes œuvres ; mais il est encore beaucoup plus glorieux de créer l'atmosphère et le milieu dans lequel nous vivons, et nous pouvons le faire moralement. Orienter ses journées est le plus grand des arts. Chaque homme peut rendre sa vie, dans ses détails, digne d'être contemplée, même dans ses heures les plus critiques. »

Et il dit encore : « Nous devons communiquer aux autres notre courage et non notre désespoir, notre santé et non nos maladies, et prendre garde de ne pas les propager par contagion. »

Nos vieux amis.

CHAPITRE XIV

Nos vieux amis.

Nous possédons trois amis qui ont été en relations intimes avec nous, ont pris part à toutes nos activités, et que, dans le tourbillon de la vie, nous avons souvent négligés d'une manière criminelle. Beaucoup d'entre nous ne se rendent compte de leur négligence que lorsqu'il est trop tard pour réparer leurs torts. Ces trois amis sont nos yeux, nos dents et nos cheveux. Chacun d'eux nécessite, si nous voulons qu'ils nous accompagnent jusqu'à la fin de notre carrière, des soins réguliers.

Parlons d'abord des yeux. Combien peu nous les apprécions avant qu'ils commencent à s'affaiblir, et que nous apercevions à quel point il nous est difficile de nous en passer !

Sommes-nous de ces écervelées qui ont abusé de leur vue en se livrant à des divertissements excessifs, à des travaux de fantaisie prolongés qui

ont fatigué leurs yeux jusqu'à la limite extrême ? Les belles broderies, les délicats ouvrages sont agréables à contempler, à moins que nous n'entrevoyions derrière eux la fatigue d'une vue qui aurait dû être conservée pour de meilleures choses et de plus nobles buts. Ces sortes d'ouvrages sont excellents pour récréer et délasser, mais s'ils occupent toutes nos heures de loisir, ils sont nuisibles pour nos yeux, nos nerfs et notre sociabilité.

L'état de la santé influe beaucoup sur la vue. Ne vous souvenez-vous pas d'avoir traversé des moments où vos yeux, ces serviteurs fidèles, vous faisaient souffrir parce que votre santé laissait à désirer ? Dans de semblables circonstances, vous auriez dû, au lieu de les fatiguer, de les mettre à l'épreuve, leur accorder du repos jusqu'à ce que vous soyez revenues à votre état normal.

Nos grand'mères, lorsqu'elles avaient terminé la tâche de la journée, se reposaient, le soir, en faisant un ouvrage au tricot qui ne fatiguait pas leurs yeux, tant elles y étaient accoutumées. Elles pouvaient, tout en tricotant, s'occuper de leurs petits-enfants, chanter avec eux, et leurs yeux se reposaient ainsi toute la soirée. Comme nous agissons différemment aujourd'hui ! L'éblouissante lumière du gaz ou de l'électricité nous permettant

de faire de fins ouvrages dans la soirée, nous fatiguons notre vue et les conséquences ne tardent pas à se faire sentir.

Quand nous approchons de la période que nous étudions dans ce livre, nous nous étonnons de constater que notre vue n'est plus aussi bonne qu'autrefois, et nous courons le danger de mettre nos fidèles serviteurs à une rude épreuve avant de nous rendre à l'évidence que nous vieillissons et que nos yeux s'affaiblissent naturellement. Quelques-unes d'entre nous remettent trop longtemps leur visite à l'oculiste, ne voulant pas reconnaître que la vieillesse approche ; nous persistons à vouloir enfiler nos aiguilles, nous tournons nos livres en tous sens en cherchant une meilleure lumière, et pendant ce temps, nous fatiguons à l'excès nos muscles d'accommodation. Prenez garde à ces avertissements, et épargnez vos yeux autant que possible. Allez immédiatement consulter un oculiste, afin qu'il vous ordonne les lunettes qui vous sont nécessaires lorsque vous faites des ouvrages fins. Mettez de côté tout orgueil, pour l'amour de ces amis que vous devez conserver.

Le premier symptôme de l'affaiblissement de la vue est une sensation de fatigue qu'on ressent après avoir lu, ou cousu, dans la soirée. Cette fa-

tigue ne se bornera bientôt plus à la soirée, mais elle se fera sentir chaque fois que vous vous livrerez à un travail absorbant. Elle s'accompagnera de douleur, et si vous persistez, des taches passeront devant vos yeux et les lettres se mettront à danser. Si vous levez un moment les yeux de dessus votre ouvrage pour laisser reposer vos yeux, votre vue redeviendra nette, mais si vous reprenez votre travail, la même douleur se fera de nouveau sentir. C'est l'avertissement de la nature vous indiquant que vous soumettez vos yeux à une trop rude épreuve, et que le moment est venu de vous procurer les lunettes qui remédieront à ce mal.

On ne court aucun risque de se servir de ses yeux jusqu'à ce qu'une sensation de fatigue avertisse qu'il est temps de s'arrêter ; donnez-leur alors du repos, et ne reprenez votre ouvrage que lorsque vous pourrez le faire sans souffrance ; ayez soin de leur accorder encore du repos dès qu'ils seront de nouveau fatigués. On peut reposer ses yeux en les tenant fermés pendant quelques instants la tête appuyée en arrière, ou en regardant aussi loin que possible. Dans les deux cas, les muscles d'accommodation, qui sont en jeu lorsqu'on regarde de près, peuvent se reposer et être remis ensuite en activité sans danger.

Veillez à ce que la lumière soit toujours suffisante et qu'elle éclaire votre ouvrage du bon côté. Ne vous asseyez jamais en face de la lumière, mais qu'elle vous parvienne de côté ou par derrière, et si c'est le soir, d'en haut. Ne vous servez pas de vos yeux au crépuscule. Quelle que soit la lumière artificielle que vous employiez, elle doit être régulière et suffisante. La lumière du gaz est mauvaise lorsqu'elle vacille. Ne prenez pas l'habitude de lire dans la rue ou en tramway, car la trépidation procurée par la marche ou la voiture rend l'accommodation pénible pour l'œil.

Peu de personnes possèdent des yeux si parfaits qu'elles puissent s'affranchir de toute règle et conserver quand même leur vue. La grande majorité des yeux sont plus ou moins imparfaits, c'est pour cela qu'il y a tant de vues faibles.

Comme je l'ai déjà dit, l'altération de la santé peut amener prématurément l'altération de la vue. Personne n'a le droit de s'attendre à avoir de bons yeux lorsque le corps est affaibli par la maladie ou par un labeur excessif. Si vous tenez à conserver une bonne vue, évitez la lumière du gaz dans des salles insuffisamment aérées. Accordez-vous une dose suffisante de sommeil. Le sommeil est un baume souverain pour les vues faibles.

Retirez-vous de bonne heure et évitez la lumière fatigante du soir. »

Si votre vue ne s'améliore pas par l'observance de ces simples règles, consultez immédiatement un oculiste.

Un autre conseil est ici à sa place. Assurez-vous que vos lunettes sont bien celles qui vous conviennent. Il se peut que leurs verres grossissants semblent vous soulager pour un temps, mais s'ils ne sont pas bien adaptés à votre vue, ils vous feront plus de mal que de bien.

On ne gagne rien à retarder le moment de porter des lunettes, car les yeux deviennent toujours plus faibles. Il est bon, aussi, d'avoir plusieurs paires de lunettes, afin que si l'une vient à se casser, les yeux n'aient pas à souffrir en attendant qu'elles soient réparées. Les verres teintés ne sont pas bons pour les vues faibles parce que les yeux s'habituent à cette lumière douce et ne peuvent en supporter une plus forte.

Mais assez parlé des yeux, occupons-nous maintenant des dents. Parvenues à l'âge mûr, les femmes, surtout les mères de famille, négligent facilement ces servantes fidèles et éprouvées. Elles n'oublient pas leur toilette journalière, mais les visites au dentiste sont différées de mois en mois, avec la pensée qu'il viendra un moment plus con-

venable, alors qu'il faudrait des soins immédiats. Le nombre des dents gâtées augmente et deux maux en résultent. Le premier et le plus sérieux, c'est que la mastication de la nourriture devenant imparfaite, l'estomac en souffre ; et par l'estomac, ce centre si important de toute l'économie physique, tout l'organisme souffre aussi. Les effets se font sentir également au cerveau. Essayez de forcer votre esprit à faire un travail intellectuel un peu ardu avec un estomac délabré, et vous constaterez que la concentration des pensées vous est impossible, et que votre labeur intellectuel est compromis.

Asseyez-vous à une table couverte de mets difficiles à digérer, alors que vous n'avez que de mauvaises dents pour les mâcher, puis allez ensuite à l'église ou à une conférence, et dites-moi si vous ne trouvez pas l'orateur faible, le sujet pauvrement traité, et si vous ne vous sentez pas disposées à critiquer non seulement l'orateur, mais aussi l'auditoire.

Nous savons toutes que la nourriture bien mastiquée contribue à la santé et au bonheur.

Sans doute on peut sacrifier toutes ses dents et s'en faire mettre de fausses, cela atteint le portemonnaie avant tout ; mais on sacrifie aussi la beauté naturelle, dont le prix est incalculable. Il

vaut bien mieux faire examiner ses dents chaque année, car on peut ainsi les conserver jusqu'à la fin de sa vie. Si quelques-unes doivent être sacrifiées, il faut les faire remettre immédiatement.

L'autre mal réside dans l'atteinte portée à la beauté. Un visage, si beau soit-il, qui n'offre lorsqu'il sourit que des dents gâtées ou des vides, perd de son charme. On peut dire que rien ne contribue autant à la beauté que deux rangées de belles et bonnes dents.

J'ai connu des personnes dont le visage a soi-disant gagné lorsqu'elles ont fait enlever leurs dents et les ont remplacées par des fausses. Il se peut que cela paraisse ainsi à des étrangers, surtout lorsque les dents étaient inégales, trop larges ou proéminentes, mais je crois pouvoir affirmer que les membres de la famille auraient toujours préféré les vraies dents de la personne — si elle les avait fait soigner — aux plus belles dents fausses. Ils y étaient habitués et n'acceptent pas facilement de les voir remplacées par d'autres.

La perte des molaires creuse les joues, et la femme paraît alors plus âgée qu'elle ne l'est ; il faut qu'elle y prenne garde, car toute femme doit essayer de conserver sa jeunesse et sa beauté le plus longtemps possible. D'abord dans son propre intérêt. Une femme qui paraît vieille se sent

bientôt vieille, et les effets s'en font sentir à elle-même et à sa famille.

La suggestion peut aussi intervenir ici. Un de mes amis fit couper la barbe qu'il portait depuis vingt-cinq ans ; elle commençait à être striée de fils d'argent et chaque fois qu'il se regardait à la glace, il se disait qu'il vieillissait,; cette constatation affectait son humeur et même sa santé.

Que dirons-nous des cheveux ? Il faut en prendre soin chaque jour, les laver une fois par quinzaine avec du bon savon exempt de lessive. Si les cheveux sont huileux et prennent, à cause de cela, plus facilement la poussière, il se peut qu'il se forme sur le sommet de la tête une croûte jaune qu'on aura soin d'enlever en la frottant avec du blanc d'œuf, avant de laver les cheveux.

Les pellicules indiquent que la peau du crâne n'est pas en parfaite santé, il faut la tonifier en la frottant une ou deux fois par semaine avec du sel de table ordinaire. Si les cheveux sont rudes et secs, il est bon de les assouplir en les huilant deux ou trois fois par semaine avec de la bonne huile, ou mieux encore avec une bonne préparation de vaseline. Une vigoureuse friction, faite chaque soir, avec une brosse modérément rude, sera très efficace pour tenir la tête en bon état. N'employez pas les nombreuses préparations qui

se vendent pour les cheveux, à moins que vous ne sachiez exactement ce qu'elles renferment ou que vous soyez sûres de leur inocuité.

Ne redoutez pas de voir blanchir vos cheveux, même si cela arrive prématurément. Les cheveux blancs n'enlèvent pas une parcelle de beauté, s'ils sont bien soignés, et s'ils couronnent un visage aimable.

Ne teignez vos cheveux dans aucun cas ; vous ne tromperiez personne, et vous gâteriez votre chevelure. N'employez pas non plus de préparations faites pour décolorer les cheveux ; non seulement elles sont nuisibles pour les cheveux eux-mêmes, mais les substances chimiques, très actives, qui entrent dans leur composition, nuisent aussi à la peau du crâne. Enfin, si vous portez vos cheveux relevés, abaissez-les pour les brosser, c'est leur position naturelle, et cela leur fera du bien.

N'employez que des épingles de corne et assurez-vous qu'elles ne se sont pas détériorées par un long usage. Les postiches sont malsains parce qu'ils tiennent la tête trop au chaud, et ils ne sont vraiment pas nécessaires. On peut faire une quantité de jolies coiffures sans user de moyens artificiels. Plus les cheveux seront arrangés simplement et légèrement, plus ils seront jolis, et mieux cela vaudra pour la tête.

La constipation.

CHAPITRE XV

La constipation.

Aucun symptôme de dérangement corporel n'étant plus commun chez les femmes que la constipation, nous avons pensé qu'il était sage de consacrer un chapitre à cette incommodité. Cette tendance est-elle toujours transmise aux enfants par les parents ? C'est une question que l'on peut se poser. Certaines habitudes sont particulières à chaque famille et se transmettent d'une génération à l'autre ; c'est ainsi que bien des choses qui semblent avoir été héritées ne sont que des mauvaises habitudes contractées par les parents et continuées par les enfants.

Bien des parents se préoccupent trop peu de donner à leurs enfants l'habitude de la régularité dans les fonctions intestinales, et les individus eux-mêmes se donnent trop peu de peine pour corriger la mauvaise habitude qui, contractée pen-

dant l'enfance devient, avec les années, un sérieux inconvénient.

Thompson, dans son excellent livre : *Practical Dietetics* (Hygiène pratique) cite les dix causes de constipation que voici :

1. — « Une quantité insuffisante de nourriture. » Il pense que c'est une des causes les plus communes de la constipation. Une petite quantité de nourriture renfermant peu de déchets, les intestins ne sont pas stimulés à l'action pour les expulser ; ces déchets s'accumulent et la constipation s'établit.

2. — « Une nourriture trop riche ou trop concentrée. » Par exemple des mets très épicés, trop de lait, d'extraits de viande, de liquides se digérant facilement et laissant un résidu si minime que les intestins ne sont pas invités à l'expulser.

3. — « L'insuffisance de liquides. » Il donne trois raisons à cette cause de constipation : 1° Le chyme, ou nourriture préparée par l'estomac pour être envoyée aux intestins, n'est pas assez fluide pour être absorbé facilement ou pour se mélanger comme il le faudrait aux liquides intestinaux qui aident à la digestion. 2° Les parois intestinales sont alors trop sèches, et cela les rend incapables d'expulser les fèces sans difficulté. 3° Le sang absorbe moins de liquide et comme consé-

quence, la qualité des liquides digestifs est altérée et ils sont en trop faible quantité.

4. — « Une nourriture ou des boissons astringentes, telles que le thé, les liqueurs et les vins forts, qui constipent en diminuant le mucus intestinal et d'autres sécrétions, d'où résulte l'augmentation du frottement contre les parois intestinales. »

5. — « La nourriture indigeste. » Elle peut, en passant dans les intestins sans avoir été bien préparée, causer la constipation, ou en donnant lieu à des fermentations anormales, produire des substances qui nuisent à l'action intestinale.

6. — « L'appauvrissement des liquides digestifs. » Lorsqu'ils ne sont pas sécrétés en quantité suffisante, ou lorsque leur composition est altérée, les intestins ne font pas leur service.

7. — « L'irrégularité dans les repas. » Si l'on contracte l'habitude de manger irrégulièrement, ou de mastiquer insuffisamment la nourriture, ou encore de manger une trop grande variété de mets à un seul repas, on tend à créer une irrégularité dans les fonctions intestinales à laquelle il est très difficile de remédier.

8. — « L'obstruction causée par une suralimentation. » Elle amène la constipation en accumulant une quantité de déchets plus grande que

celle qui peut être expulsée par l'action musculaire intestinale.

9. — « L'insuffisance des mouvements péristaltiques. » Les évacuations régulières de l'intestin sont provoquées par des contractions des muscles des intestins ressemblant à la torsion d'un ver. Lorsque, pour une cause quelconque, ces contractions sont diminuées, l'intestin ne peut plus agir comme il le devrait et la constipation s'établit.

10. — « Le manque d'exercice. » Chez les indolents ou les sédentaires, la circulation normale du sang est troublée, l'oxygène n'est pas absorbé en quantité suffisante, l'action péristaltique des intestins n'est pas stimulée par les mouvements naturels des muscles abdominaux, et l'écoulement de la bile ne se fait pas normalement.

A ces dix causes, je voudrais en ajouter une autre : une trop grande abondance de boissons produit la constipation. Certaines personnes ont l'habitude de boire en quantité anormale, ce qui affaiblit le suc gastrique et augmente trop l'activité des reins ; les liquides sont ainsi expulsés par ces organes d'une façon anormale, et il n'en reste pas dans le corps une quantité suffisante pour faciliter la digestion intestinale et expulser les déchets.

La constipation est aussi provoquée par la né-

gligence à satisfaire les besoins naturels; elle accompagne la mauvaise nutrition, l'anémie, la pauvreté du sang, l'hystérie, la neurasthénie et les maladies chroniques du foie et de l'estomac. Ceux qui ont l'habitude de se droguer continuellement sont sûrs de souffrir de constipation. Elle peut aussi être causée par la faiblesse des muscles intestinaux et abdominaux. Les personnes très grosses sont sujettes à ces troubles. Elle peut encore être le résultat de la pression qu'exercent des tumeurs abdominales, ou le déplacement de l'utérus.

Ordinairement, la constipation se trahit par de la lassitude et de la débilité, une dépression mentale plus ou moins accentuée, de l'irritabilité, de l'hypocondrie et de la nervosité. Chez les aliénés, tous ces symptômes sont augmentés, ce qui prouve les effets mentaux de la constipation. Comme conséquence de l'accumulation des déchets dans l'intestin inférieur, nous constatons le déplacement des organes pelviens, ou son aggravation si ces déplacements existent déjà. La névralgie du sacrum peut aussi en résulter, ainsi que des hémorrhoïdes dues à la pression des veines rectales. La constipation chronique donne parfois lieu à de violentes coliques abdominales, ressemblant à celles que procure l'appendicite.

On combattra la constipation en pétrissant et

en exerçant les muscles abdominaux avant le lever. Bien des personnes ayant essayé de se passer de leur déjeuner ont déclaré que rien n'a été plus efficace pour les guérir de cet ennuyeux inconvénient ; ceci prouve que l'on mange, en général, plus que ce n'est nécessaire, et que ce surplus s'accumulant dans les intestins produit la constipation.

Il me semble vous entendre me demander : « Est-il possible qu'une femme d'âge mûr puisse être guérie de la constipation ? » Oui, c'est possible, si elle veut prendre la peine de faire ce qui est nécessaire pour cela. Il ne lui faut que de la persévérance, une alimentation normale, de l'exercice en abondance, et l'abstention de tout excitant ; neuf fois sur dix, ces moyens réussiront.

Que doit faire, en premier lieu, celle qui veut se guérir de ce désagrément ? Elle ne doit négliger aucune des règles données ci-dessus. Les repas doivent être pris régulièrement et se composer de mets abondants, nutritifs et sains. Il faut consacrer assez de temps à son repas pour stimuler la digestion par la conversation et la gaîté ; si l'on rit à table, tant mieux, la digestion en bénéficiera. La constipation provient d'une mastication défectueuse, d'une assimilation incomplète, d'une nutrition insuffisante ou trop abon-

dante et d'une mauvaise habitude ; corrigez toutes ces choses, et elle ne vous troublera plus.

La nourriture se composera principalement de légumes, de fruits et de pain grossier. Si l'estomac est délicat, comme c'est généralement le cas, et qu'il ne puisse pas supporter les fruits crus, cuisez-les, car la cuisson ne leur enlève pas leur effet bienfaisant. Les pommes, les oranges, les prunes, crues ou cuites, les figues, les baies, tous les fruits qui renferment leurs semences sont les plus laxatifs, car les semences ne se digérant pas procurent une irritation favorable aux mouvements péristaltiques.

Les légumes qui laissent une grande quantité de déchets après leur digestion, stimulent l'activité des intestins, de même que les aliments amilacés, car leur digestion difficile fournit plus de déchets. En fait d'aliments appartenant à cette catégorie, nous citerons les pommes de terre, les céréales, les haricots, les pois, etc. Parmi les légumes mentionnés plus haut, nous indiquerons les tomates, les épinards, les laitues, les salsifis, les asperges, les choux et le céleri, comme étant des meilleurs.

Il est préférable de manger les fruits une demi-heure avant le repas, car leur effet laxatif se produit plus facilement lorsque l'estomac est à

jeun. Le jus d'une ou deux oranges ou une grappe de raisins, pris avant le déjeuner, rendront souvent de grands services, si l'acidité de ces fruits peut être supportée, ou si le sucre que l'on serait obligé d'y ajouter pour la combattre ne cause pas de flatulence. Les fruits conservés en boîte ou dans du sirop n'ont aucune valeur comme laxatifs. Les bananes resserrent ; manger indistinctement une grande quantité de fruits procure des maux d'estomac et ne réagit pas contre la constipation.

Peu de personnes semblent connaître l'efficacité de l'eau prise chaude ou froide. Croyant qu'il n'est pas bon de boire en mangeant, on néglige de prendre une quantité suffisante de liquide dans la journée et les intestins en souffrent. Deux à trois litres de liquides doivent être absorbés chaque jour pour fournir à l'organisme ce qui lui est nécessaire pour liquéfier les déchets et les expulser facilement. Il n'est pas bon de boire beaucoup en une seule fois, il vaut mieux boire lentement et ne prendre qu'un demi, et même un quart de verre à la fois, mais plus fréquemment. Nous ne sommes pas de ceux qui croient qu'il est nuisible de boire en mangeant, car si cela l'était, permettrait-on la soupe ? Quand les boissons ne sont ni trop chau-

des, ni trop froides, une quantité modérée, prise en mangeant, ne fait aucun mal, à moins qu'on ne les absorbe lorsque les aliments sont encore dans la bouche. Prises entre les bouchées, elles ne peuvent être nuisibles, sauf pour les personnes qui ont une digestion difficile parce qu'elles manquent d'acide gastrique. Dans ce cas, les boissons affaiblissent l'estomac et le rendent malade.

Beaucoup de personnes peuvent manger du pain et boire du lait simultanément, tandis qu'elles ne supportent pas le pain trempé dans le lait. Pourquoi ? Parce que le pain trempé s'avale trop facilement, sans être suffisamment mélangé avec la salive qui doit le préparer pour la digestion stomacale. Les personnes qui transpirent beaucoup doivent prendre beaucoup de liquide. Un grand verre d'eau chaude, prise une heure environ après le repas, facilite la digestion parce qu'à ce moment la nourriture est devenue trop solide pour être digérée et expulsée de l'estomac aussi vite qu'elle le devrait.

Si vous ne supportez pas l'eau pure, vous pouvez l'additionner de jus de citron ou d'aromates.

Les personnes atteintes de constipation devront s'abstenir de manger des œufs, du lait, des sucreries, des pâtisseries, du riz, des puddings au sagou, etc.; elles éviteront les fritures, les consom-

més de viande, les sauces épicées, les pickles, le thé, les vins rouges acides.

Un mot sur le thé. Beaucoup de femmes absorbent une quantité immodérée de cette boisson sans se croire intempérantes ; elles le sont, cependant. Les thés verts sont plus nuisibles que les noirs, parce qu'ils renferment une plus grande proportion de matières astringentes, 10% dans les thés verts, 4% dans les thés noirs.

Le thé, absorbé en quantités excessives, agit sur la digestion et le système nerveux. Pris trop abondamment en mangeant, il retarde la digestion et produit la constipation, parfois la diarrhée. En excitant le système nerveux, il crée l'agitation et l'insomnie, puis le tremblement des muscles, des palpitations de cœur et de la faiblesse. Plus d'une femme nerveuse et irritable peut attribuer au thé son manque de patience et d'amabilité. Les thés bon marché sont plus nuisibles que ceux de bonne qualité et, en fin de compte, plus coûteux.

Le thé des Indes (Ceylan) contient une plus forte proportion de principes astringents que celui de Chine, il produit plus facilement l'indigestion et la constipation. Les personnes qui n'aiment pas le thé pris avec du lait et du sucre, pourront l'additionner d'une petite quantité de jus

de citron, et si elles ne peuvent le supporter ainsi, il vaudra mieux qu'elles s'en abstiennent complètement.

Le thé, cuit dans l'eau, est beaucoup plus malsain que lorsqu'on le fait simplement infuser. D'après ce qui vient d'être dit, il est à peine nécessaire d'ajouter que les personnes souffrant de troubles d'estomac ou de constipation, ainsi que les personnes nerveuses, devront s'abstenir de boire du thé.

Le *New York Medical Record* (La gazette médicale de New York) cite un cas de névrite (l'inflammation des nerfs, une maladie excessivement douloureuse et grave) causée par l'absorption journalière de deux ou trois pintes (une pinte équivaut à un peu plus d'un demi-litre) de thé fort ; et des constatations faites en Irlande prouvent que le thé comme le préparent les paysans est un facteur de troubles cérébraux. Ils font bouillir le thé chaque jour, le pot n'est rempli d'eau qu'occasionnellement, et le thé est de mauvaise qualité.

Le café qu'on a fait cuire ou qu'on a laissé infuser d'un repas à l'autre, en ajoutant simplement un peu d'eau, est nuisible aussi, à cause de la grande quantité de tannin qui se produit. Bien préparé et pris avec modération, il a un effet bien-

faisant sur les intestins et agit comme un laxatif léger, surtout lorsqu'il est pris le matin. Absorbé d'une manière immodérée, il produit les mêmes effets nerveux que le thé.

Beaucoup de femmes qui seraient horrifiées à la pensée d'user avec intempérance de boissons alcooliques, peuvent boire des quantités immodérées de thé et de café, sans penser qu'elles font mal. Le thé et le café produisent cependant plusieurs des effets que produisent les boissons alcooliques, et pour cette raison déjà il faut en user avec modération.

L'exercice est nécessaire pour combattre la constipation. Je n'ai pas besoin de le recommander aux femmes qui font leur ménage, celui qu'elles prennent en exécutant les travaux de maison est excellent, mais pour celles qui ne s'occupent pas de leur ménage ou qui sont astreintes toute la journée à un travail intellectuel, l'exercice est une impérieuse nécessité.

Ce sujet sera traité plus complètement dans le chapitre suivant.

Je dois encore insister sur la nécessité d'évacuer l'intestin à *heure fixe*. Ici, l'auto-suggestion peut aider. En ayant une heure régulière pour remplir ce devoir, on stimule les muscles et les nerfs qui entrent en jeu au moment de l'évacua-

tion. Prenez la résolution de vous débarrasser de la constipation, et travaillez-y sérieusement, en observant avec persévérance toutes les règles que vous avez violées jusqu'ici, et vous y parviendrez.

Avant de clore ce chapitre, je veux encore insister sur l'influence que la gaîté et les fortes émotions peuvent avoir sur la digestion. Je citerai un paragraphe de Thompson sur ce sujet : « Les fortes émotions comme la frayeur, l'épouvante, ou toute excitation excessive, de quelle espèce que ce soit, influent sur les fonctions digestives, spécialement sur l'estomac, mais aussi sur les intestins. Ces émotions peuvent s'accompagner de troubles vasculaires qui réagissent sur les organes de la digestion ; en outre il semble qu'il se produit une diversion du courant nerveux. Les émotions agréables, cependant, influent favorablement sur la digestion, et le conseil « ris et tu engraisseras », repose certainement sur un fait physiologique. »

Hufeland a écrit : « Le rire contribue puissamment à la digestion, et la coutume qu'avaient nos ancêtres de l'exciter en entretenant des bouffons à leur table, était basée sur de vrais principes médicaux. L'anxiété et la tristesse, lorsqu'elles se prolongent, proviennent presque toujours, lors

même que l'appétit reste bon, d'une mauvaise digestion et d'une assimilation défectueuse ; il y a dyspepsie nerveuse, perte de poids et constipation. »

Le Dr Parkyn, dans son livre sur la suggestion comme agent thérapeutique *(Suggestive Therapeutic)* soutient que la constipation est produite par une assimilation et une élimination imparfaites.

En face de toutes ces constatations, demandons-nous si nous faisons tout ce que nous pouvons pour assurer la santé de notre corps et de notre esprit, ou si nous avons encore des réformes à accomplir dans notre manière de vivre.

L'exercice.

CHAPITRE XVI

L'exercice.

On se demandera peut-être quelle nécessité il y a à écrire un chapitre sur l'exercice dans un livre comme celui-ci. Si nous vivions dans le bon vieux temps, alors que le monde était plus jeune, les soucis moins nombreux, la vie plus simple, la mode inconnue, alors que le milieu dans lequel chacun vivait lui permettait de jouir chaque jour de la vie au grand air, que les inventions humaines du travail machinal étaient inconnues, et que chacun pouvait vivre comme il l'entendait sans être ennuyé ou critiqué — si dis-je nous vivions dans le bon vieux temps où les reines elles-mêmes ne dédaignaient pas de s'occuper des travaux domestiques et où les femmes mettaient leur noblesse à bien diriger leurs maisons, nous n'aurions pas besoin d'écrire ce chapitre, car tout alors contribuait à entretenir un exercice suffisant pour la santé. Mais puisque nous vivons dans

14

un siècle de progrès où tout labeur, sauf le labeur intellectuel, est facilité, où l'activité est moins en faveur que l'inaction, et où les conditions d'existence sont changées, un chapitre comme celui-ci est nécessaire pour rappeler à toute une classe de femmes ce qui manque à leur développement physique, et ce que la race a perdu à cause de ce déficit.

Le corps humain a été créé pour l'activité, elle est nécessaire à son bien-être. Chaque muscle et chaque nerf, chaque vaisseau sanguin ne se développent que par le mouvement, et restent stationnaires s'ils en sont privés.

Qu'est-ce qui a raidi vos muscles et alourdi votre démarche à quarante-cinq ans, alors que vous auriez pu conserver de la grâce dans vos mouvements pendant plusieurs années encore ? Quelques-unes d'entre nous répondront peut-être: « Une trop grande activité ; si je n'avais pas dû travailler autant, je ne serais pas usée comme je le suis, et je pourrais encore jouir de la vie. » C'est trop vrai ; le travail sans délassement rend triste ; cependant, écoutez-moi, mes chères sœurs, ce n'est pas le travail qui vous a vieillies avant l'âge, mais l'absence de tout ce qui, en réalité, donne de la saveur à la vie. Nous avons besoin de changement et de récréation.

Laissez-moi illustrer ma pensée. J'ai connu, il y a quelques années, une femme qui commença sa vie conjugale dans une ferme située dans un de nos Etats de l'Ouest. Elle fit toutes espèces de travaux, dans la maison et au dehors, comme l'exige la vie d'une fermière. Elle mit au monde huit ou dix enfants. Son mari était un grand travailleur qui n'estimait que ce qui pouvait se convertir en espèces sonnantes. Il ne permettait pas qu'une seule heure fût inoccupée lorsqu'il pouvait l'empêcher, et travaillait de bon matin jusque tard dans la soirée. Il réussit à amasser, en quelques années, de quoi vivre confortablement. Mais il ne changea rien à son train de vie, et n'accorda à sa famille ni confort, ni repos. Sa femme ne lui ressemblait pas. Quoique travaillant aussi de toutes ses forces, elle trouvait moyen, pendant les quelques minutes qu'elle réussissait à dérober à son travail, de cultiver des fleurs, pour lesquelles elle avait une passion. Son mari se plaignait toujours du temps et de la place qu'elle leur consacrait, et lui répétait constamment : « Je ne comprends pas pourquoi tu aimes ces fleurs, elles ne servent à rien. »

« Elles me sont utiles, » répondait la femme, et elle continuait à les cultiver. Qu'est-ce que ceci a à faire avec l'exercice, vous demandez-vous,

sans doute ? Beaucoup plus que vous ne vous l'imaginez. En cultivant ces fleurs, cette femme se sortait d'elle-même, de la monotonie de sa rude vie. L'exercice qu'elle prenait dans son jardin, à l'air frais était pour elle un repos, une récréation qui la délaissait et la fortifiait, et la jouissance qu'elle éprouvait en constatant que ses enfants aimaient les fleurs comme elle, et l'aidaient volontiers à les soigner, se réflétait sur son visage et rendait sa maison agréable à tous ceux qui y entraient. Le mari, qui ne savait pas jouir de la beauté ainsi répandue autour de lui, et ne prenait jamais un moment pour reposer son corps et son esprit, se surmena et mourut dès qu'il eut atteint l'âge mûr. La mère vit encore et continue à s'occuper de ses fleurs, au contentement de tous ceux qui l'entourent.

Je ne crois pas me tromper en disant que ce n'est pas le travail, quel qu'il soit, mais l'exercice que nous refusons à notre corps et à notre esprit qui nous vieillit prématurément, et raidit nos muscles et nos jointures.

Il faut que nous exercions notre corps, notre esprit et notre intelligence, si nous voulons vivre longtemps et en bonne santé.

Laissez-moi vous copier quelques règles sur l'exercice physique contenues dans le livre du

Ralston Health Club (le Club hygiénique de Ralston) :

1. — « La nutrition du corps ne peut se faire que par l'activité du corps. »

2. — « La nourriture transportée dans chaque partie du corps par l'exercice lui procure la santé et la vigueur. »

3. — « La nourriture, quelque substantielle qu'elle puisse être dans ses éléments, n'est rendue assimilable pour l'organisme que par l'activité musculaire. Beaucoup de nourriture ne s'assimile pas et se perd. »

4. — « La nourriture assimilée, après avoir rempli son but, fournit des déchets qui doivent être expulsés par l'exercice et l'absorption de fruits. »

5. — « La force des muscles est dans leurs propres fibres ; celles-ci ne s'assimilent la nourriture que lorsqu'elles sont excitées par l'exercice, si elles restent inactives, elles s'affaiblissent. »

Exercer exclusivement certains muscles, tandis que les autres sont laissés dans l'inaction, ne fait que les user prématurément. Les athlètes ont la vie courte, par la raison qu'ils exercent leurs muscles d'une manière abusive.

C'est la grâce de ses mouvements qui rend

l'activité de l'enfant si attrayante ; il ne fait rien avec raideur ou gaucherie comme c'est si souvent le cas pour nous, femmes de quarante-cinq ans, qui avons oublié d'exercer l'un après l'autre chaque groupe de nos muscles. Nous avons ainsi détruit toute la grâce et la beauté de notre corps.

Ce n'est pas l'exercice excessif, mais l'absence du développement symétrique de notre corps par l'activité de toutes les parties, qui nous fait devenir les produits raides et maladroits que nous sommes lorsque nous avançons en âge. Plusieurs de nos muscles sont restés sans emploi pendant tant d'années, qu'ils ont perdu leur élasticité, et notre activité physique est entravée et défectueuse.

Vous pouvez en faire la preuve, si vous en avez le loisir, en restant une semaine au lit, et en essayant ensuite d'accomplir une tâche qui vous était auparavant aisée; vous constaterez que votre organisme tout entier est faible et énervé. Cela provient de l'inactivité qui a amené la dénutrition. Lorsqu'une partie de notre corps n'a pas une activité suffisante pour la maintenir en bonne santé, deux choses se produisent : premièrement, la nutrition est défectueuse, car le sang n'est pas stimulé par l'exercice ; et secondement les déchets provenant de l'usure des tissus ne sont pas éliminés, ce qui produit la faiblesse.

Si nous nous rendons compte que nous ne sommes pas physiquement ce que nous devrions être, comment pourrons-nous y remédier ? Nous répondrons, d'une manière générale, en disant : Apprenez à vous exercer comme il le faut. Pouvez-vous vous tenir droit, assise ou debout, sans le secours d'un corset ? Si cela ne vous est pas possible, c'est que les muscles du tronc sont faibles et mal nourris ; la première chose à faire pour les fortifier est de les priver de leur support artificiel, et soyez-en persuadées, avec ce support artificiel et contre nature, disparaîtront beaucoup des maux qui vous affligent.

De tous les exercices recommandés, aucun n'est aussi généralement négligé et aussi peu apprécié que la marche, quoiqu'il puisse être pratiqué sans appareils et sans frais. Cependant, elle met en jeu tous les muscles du corps. En ceci, comme presque en toute autre chose, l'auto-suggestion tient une grande place et peut nous rendre de vrais services. Nous ne pouvons jouir du bienfait de la marche, pas plus que de quons par devoir et sans plaisir. Il faut que tout en nous exerçant, nous prenions la ferme détermination de contribuer à notre plaisir autant qu'à notre santé.

Vous pouvez faire l'expérience de ce que je

viens d'avancer en faisant un mouvement très simple qui, bien exécuté, vous sera profitable. Etendez vos bras devant vous, serrez les poings fortement, et avec la volonté de les tenir ainsi, chaque muscle bien entendu, frappez-vous la poitrine aussi vite que possible. Essayez ensuite de répéter le même exercice sans avoir la volonté de tenir vos poings aussi fortement serrés ; vous vous apercevrez que l'exercice n'a plus du tout les mêmes résultats bienfaisants pour les bras et pour la poitrine, parce qu'il manque d'énergie.

Voici un autre mouvement servant à développer les muscles des extrémités inférieures, souvent si faibles qu'ils font de nous de pauvres marcheuses. Essayez de vous tenir sur la pointe des pieds, tout en maintenant le corps droit ; balancez-vous dans cette position pendant un instant. Vous aurez de la peine pour commencer, mais vous y prendrez bientôt goût et plaisir, et vous deviendrez capables d'exécuter aisément cet exercice. Après que vous l'aurez bien appris, essayez de vous balancer sur un seul pied, en levant le corps de manière à faire supporter son poids par les orteils.

Faire supporter le poids du corps aux orteils et aux talons alternativement, plusieurs fois de suite, constitue un exercice fortifiant, car il est

de ceux qui exercent activement les extrémités inférieures.

Tenez-vous parfaitement droit, les bras à côté du corps, pliez les genoux et abaissez le corps jusqu'à ce qu'il touche presque ou tout à fait les talons, puis relevez-vous. Répétez cet exercice jusqu'à ce que les muscles soient fatigués, puis recommencez-le après un intervalle de repos. Les muscles élévateurs, si fréquemment faibles chez la femme, seront ainsi fortifiés, et comme ce sont eux qui sont en jeu dans la marche, vous éprouverez bientôt une jouissance dans ce qui était auparavant pour vous une fatigue.

Développez les muscles du dos, en abaissant le corps sans fléchir les genoux, et essayez de toucher le plancher avec le bout de vos doigts. Vous ne pourrez pas y parvenir du premier coup, mais vos efforts persévérants vous rapprocheront du but.

Tous ces exercices peuvent être faits au moment du coucher ou immédiatement après le lever, en déshabillé, si possible. Il faut, en tout cas, que les mouvements ne soient gênés par aucun bandage, ni aucun vêtement étroit.

La marche ne peut faire aucun bien à la femme lorsqu'elle n'est pas vêtue de la manière qui convient à cet exercice. Si elle est serrée dans un

corset, si elle porte des chaussures à talons hauts et étroits, des gants qui lui serrent les mains, et si elle s'embarrasse d'un parasol, il vaut beaucoup mieux qu'elle s'asseye et se repose tranquillement. Mettez une robe courte, enlevez votre corset et contentez-vous d'une taille évitant aux hanches les poids des jupons, ayez des souliers à larges semelles, à talons bas, une jaquette légère, des gants souples et un chapeau léger ; vous pourrez alors marcher sans ressentir aucune gêne, et vous rentrerez chez vous délassée et fortifiée. La marche, ainsi pratiquée, est un des meilleurs remèdes contre la constipation, si elle existe, et un des meilleurs moyens de la prévenir.

Faites fonctionner la peau en la frictionnant vigoureusement après le bain du matin, et fortifiez les muscles en les pétrissant et en les massant ; vous maintiendrez ainsi dans de bonnes conditions la surface de votre corps chargée d'expulser une grande partie des déchets de l'organisme. Les pores de la peau doivent être tenus propres et ouverts, afin que l'évaporation puisse se faire sans entrave. On ne l'assure que par des bains journaliers, suivis de vigoureuses frictions, qui attirent le sang à la peau pour la nourrir et la reconstruire, et aident ainsi à l'expulsion des détritus qui, sans cela, s'accumuleraient et boucheraient les pores.

Lorsqu'une partie du corps reste dans l'inactivité, elle est, dans une certaine mesure, morte et inutile. Donnez donc à votre corps tout entier une activité suffisante pour qu'un sang riche lui transmette les éléments nécessaires à sa nutrition. Il faut cependant avoir grand soin que l'exercice ne dépasse jamais les forces, car alors, il ferait plus de mal que de bien. Ce que l'on croit être la conséquence du travail n'est, le plus souvent, que celle de la fatigue. On peut presque tout supporter lorsque la vie est embellie par l'amour, la gaîté et d'aimables compagnons de route.

Le corps n'est pas notre être tout entier, pas même la meilleure partie de nous-mêmes, c'est pourquoi il ne faut pas négliger notre âme et notre esprit. Fortifiez votre intelligence par la lecture et l'étude. Amassez des connaissances, servez-vous-en, et votre corps se maintiendra en bonne santé.

J'ai entendu parler de familles si ignorantes de ces choses, qu'elles ne s'accordaient jamais le plaisir de lire un livre ou un journal, considérant cela comme du temps perdu. Cependant les livres et les journaux sont aussi nécessaires à la famille du fermier que les semences à ses sillons; ils raccourcissent les journées de travail, donnent un aliment à l'esprit tandis que les mains sont occu-

pées à un travail qui ne réclame aucun effort intellectuel, et éperonnent les facultés harassées en leur donnant un nouvel élan. La femme et les enfants du fermier accompliront plus de travail manuel si la dernière revue est sur la table et invite chacun à se réjouir du moment de loisir qui lui permettra d'en couper les feuillets. Son contenu reposera l'esprit, et lui procurera une nourriture qu'il digèrera le lendemain pendant que les mains seront occupées. On commet une grave erreur en s'imaginant qu'on peut négliger son esprit tandis qu'on surmène son corps. A quarante-cinq ans, la femme est prête pour une activité intellectuelle plus grande que jamais, et elle ne doit laisser passer aucune occasion de l'exercer.

Enfin, exercez aussi votre âme. Vivez en communion avec votre Créateur, parlez-lui de votre travail, de vos soucis, de vos épreuves, de vos joies ; votre vie sera embellie au-delà de toute expression, et votre utilité sera décuplée.

SOMMAIRES

CHAPITRE I

Nécessité de connaître ce qui concerne l'âge critique.

CHAPITRE II

Notions exactes sur la ménopause.

CHAPITRE III

Les trois périodes de la vie de la femme.

Ce que tout jeune homme devrait savoir

PAR SYLVANUS STALL

(Sommaires condensés.)

Force.

Valeur de la force physique. — Les hommes faibles sont vaincus dans la lutte pour la vie. — La triple nature de l'homme: physique, intellectuelle et morale. — Relations qui existent entre ces trois facteurs. — Si on lèse l'un d'entre eux, les deux autres en souffrent. — La nature sexuelle de l'homme. — Tous les grands hommes ont eu une forte nature sexuelle. — L'effort fait pour discipliner cette nature développe le caractère et la virilité. — La pureté personnelle. — Il n'y a qu'une loi morale pour les hommes et les femmes.

Faiblesse.

Faiblesse héréditaire. — Comment la surmonter. — Faiblesse acquise; ses causes. — Les conséquences du vice solitaire. — Ce qu'il y a à faire pour être délivré. — Emissions nocturnes. — Danger de consulter des charlatans. — Emissions normales et anormales. — Témoignages d'autorités médicales. — Conseils utiles.

Vice social.

Ignorance désastreuse qui règne au sujet des maladies qui accompagnent le vice. — Raisons pour lesquelles les docteurs tiennent leurs patients dans l'ignorance à cet égard. — Toutes les formes de maladies vénériennes sont redoutables. — La blennorragie, son cours, ses conséquences. — Comment des fiancées florissantes deviennent des épouses invalides. — Chancre mou et chancre induré — Les trois formes de la syphilis: primaire, secondaire et tertiaire. — Description des symptômes et des souffrances de chaque période. — La syphilis est-elle guérissable? — Un homme syphilitique peut-il se marier? — Les conséquences de semblables unions pour la femme et les enfants.

Les organes de la reproduction.

Leurs fonctions et leur but. — Le mariage est une bénédiction. — Différence entre créer et procréer. — Tout ce qui vit sort d'un œuf ou d'une semence. — Reproduction chez les plantes, les poissons, les oiseaux et les mammifères. — La sainteté de la fonction reproductrice.

Relation normale entre le jeune homme et la femme.

Importance d'une semblable relation. — La nature du mariage. — Ceux qui devraient renoncer au mariage. — Les partisans et les ennemis du mariage. — Choix d'une épouse. — Règles générales. — Importance d'un choix judicieux. — Les causes qui rendent certaines unions malheureuses.

Parus dans la même série :

Ce que tout jeune garçon devrait savoir

PAR SYLVANUS STALL

(**Sommaires condensés.**)

PREMIÈRE PARTIE.

La question de l'origine de la vie. — Différence entre faire et créer. — Les êtres organiques ont le pouvoir de se reproduire. — La loi de la reproduction chez les plantes et les animaux. — Les plantes, mâle et femelle. — Etude d'une tige de maïs. — Les deux sexes peuvent être unis sur la même tige, ou être sur des tiges séparées. — Rôle du vent et des insectes dans la fécondation des plantes. — Les deux sexes sont réunis dans l'huître, séparés chez les poissons. — La femelle du poisson pond des œufs et les abandonne. — Reproduction chez les oiseaux; ils préparent des nids où la femelle pond ses œufs et les couve. — Les parents oiseaux prennent soin de leurs petits jusqu'à ce qu'ils puissent se suffire à eux-mêmes. — Chez les mammifères, l'œuf est protégé dans le corps de la mère jusqu'à ce que le petit animal soit assez développé pour en sortir; on dit alors qu'il naît. — Sa mère l'allaite en attendant qu'il puisse se nourrir lui-même. — L'homme et la femme possèdent aussi le pouvoir reproducteur. — Tendres soins que les parents prennent de leurs enfants.

DEUXIÈME PARTIE.

Anatomie comparée, ou points de ressemblance entre les corps des oiseaux, des mammifères et de l'homme. — L'homme seul possède une main parfaite. — Il s'en sert pour construire et faire de bonnes choses. — Il s'en sert aussi pour faire du mal aux autres et se dégrader lui-même en abusant de ses organes reproducteurs.

TROISIÈME PARTIE.

Effets du vice solitaire sur le caractère, l'intelligence et le système nerveux des garçons. — Les conséquences de ce vice se font sentir à leurs enfants. — Le caractère des jeunes garçons et des jeunes filles d'aujourd'hui détermine le caractère de la race dans une centaine d'années.

QUATRIÈME et CINQUIÈME PARTIES.

Comment les garçons peuvent garder leur corps pur et fort. — Le devoir d'aider les autres à éviter les habitudes pernicieuses, ou à s'en affranchir.

SIXIÈME ET SEPTIÈME PARTIES.

Comment on peut recouvrer la pureté et la force. — La puberté et les changements qu'elle amène. — Le passage de l'adolescence à la virilité. — Ses dangers. — Importance des connaissances scientifiques.

Prix: broché, 2.— fr.; relié, 3.— fr.

Ce que tout jeune homme devrait savoir

PAR SYLVANUS STALL

(**Sommaires condensés.**)

Force.

Valeur de la force physique. — Les hommes faibles sont vaincus dans la lutte pour la vie. — La triple nature de l'homme: physique, intellectuelle et morale. — Relations qui existent entre ces trois facteurs. — Si on lèse l'un d'entre eux, les deux autres en souffrent. — La nature sexuelle de l'homme. — Tous les grands hommes ont eu une forte nature sexuelle. — L'effort fait pour discipliner cette nature développe le caractère et la virilité. — La pureté personnelle. — Il n'y a qu'une loi morale pour les hommes et les femmes.

Faiblesse.

Faiblesse héréditaire. — Comment la surmonter. — Faiblesse acquise; ses causes. — Les conséquences du vice solitaire. — Ce qu'il y a à faire pour être délivré. — Emissions nocturnes. — Danger de consulter des charlatans. — Emissions normales et anormales. — Témoignages d'autorités médicales. — Conseils utiles.

Vice social.

Ignorance désastreuse qui règne au sujet des maladies qui accompagnent le vice. — Raisons pour lesquelles les docteurs tiennent leurs patients dans l'ignorance à cet égard. — Toutes les formes de maladies vénériennes sont redoutables. — La blennorragie, son cours, ses conséquences. — Comment des fiancées florissantes deviennent des épouses invalides. — Chancre mou et chancre induré — Les trois formes de la syphilis: primaire, secondaire et tertiaire. — Description des symptômes et des souffrances de chaque période. — La syphilis est-elle guérissable? — Un homme syphilitique peut-il se marier? — Les conséquences de semblables unions pour la femme et les enfants.

Les organes de la reproduction.

Leurs fonctions et leur but. — Le mariage est une bénédiction. — Différence entre créer et procréer. — Tout ce qui vit sort d'un œuf ou d'une semence. — Reproduction chez les plantes, les poissons, les oiseaux et les mammifères. — La sainteté de la fonction reproductrice.

Relation normale entre le jeune homme et la femme.

Importance d'une semblable relation. — La nature du mariage. — Ceux qui devraient renoncer au mariage. — Les partisans et les ennemis du mariage. — Choix d'une épouse. — Règles générales. — Importance d'un choix judicieux. — Les causes qui rendent certaines unions malheureuses.

Ecueils et périls — Conseils utiles.

Le choix des compagnons, des lectures, des pensées, des amusements et des recréations. — L'alcool et le tabac. — Discipline personnelle. — Il faut donner un but à sa vie et avoir une persévérance indomptable. — Du lever matinal. — Recherchez la compagnie des hommes bons et sages. — Education. — Ne négligez rien de ce qui peut vous aider à marcher dans la bonne direction.

Prix : broché, 3 fr. 50 ; relié, 4 fr. 50.

Ce que tout homme marié devrait savoir

PAR SVLVANUS STALL

(**Sommaires condensés.**)

PREMIÈRE PARTIE.

Ce que tout homme doit savoir sur lui-même.

Le fondement du bonheur dans la vie conjugale. — Différences physiques entre l'homme et la femme. — Ces différences se complètent pour former l'unité suprême. — Les trois théories relatives aux relations conjugales. — La procréation entraîne une perte de force vitale. — Qu'est-ce que la modération dans les rapports sexuels ? — Le besoin sexuel doit être maintenu sous la domination de l'intelligence. — Défectuosités et difformités chez l'homme ou chez la femme. — Les risques physiques de l'impureté. — Pureté et fidélité.

DEUXIÈME PARTIE.

Ce qu'il doit savoir concernant sa femme.

1. *La jeune épouse.*

Le mariage est l'événement le plus important de la vie de la femme. — Erreur que commettent bien des jeunes maris. — Peu d'entre eux sont les gardiens intelligents de leur femme. — Trois classes de femmes. — Moyen d'obtenir un bonheur durable.

2. *Jeune femme et maternité.*

Ses devoirs multiples comme épouse, mère et gardienne du foyer. — L'amour maternel. — Stérilité. — Bienfaits physiques, sociaux et intellectuels résultant de la paternité et de la maternité. — Causes qui amènent les femmes à ne pas vouloir la maternité. — Limitation des naissances. — Excès conjugaux. — Les torts causés aux femmes par des maris ignorants et insouciants.

3. *La grossesse.*

Préparation à la maternité. — La conception. — Les merveilles de la vie fœtale de l'enfant. — Les transformations qui

s'opèrent pendant la gestation. — Les devoirs du mari envers sa femme et sa progéniture. — Les joies de la paternité. — Le choix d'une nourrice.

Troisième Partie.

Ce qu'il doit savoir concernant ses enfants.

Hérédité. — Influences antérieures à la naissance. — Les envies, etc. — Peut-on choisir le sexe de ses enfants? — Causes de l'idiotie, etc. — Importance des influences de la *nursery*. — Comment assurer la pureté des pensées et de la conduite chez les enfants. — Dangers qu'ils courent à la puberté. — Education physique, intellectuelle et morale des enfants.

Prix : broché, 3 fr. 50 ; relié, 4 fr. 50.

Ce que toute fillette devrait savoir

PAR Mme MARY WOOD-ALLEN, Dr EN MÉDECINE

(Sommaires condensés.)

Première Partie.

L'origine de la vie. — Un seul plan pour toutes les formes de vie. — Comment les plantes sortent d'une semence, trouvent leur nourriture dans le sol et croissent. — Comment elles se reproduisent. — La fleur, le pollen, le pistil et l'ovaire. — Le rôle des abeilles, des insectes, etc., dans la fécondation.

Deuxième Partie.

Les poissons et leur progéniture. — Comparaison entre les graines des plantes et les œufs des poissons, des oiseaux et des mammifères. — Les poissons ne connaissent jamais leurs enfants. — Animaux à sang chaud. — Leçons que nous donnent les oiseaux. — Leurs nids, leurs œufs et leurs petits.

Troisième Partie.

Les mammifères et leurs petits. — Ceux-ci restent dans le corps de la mère jusqu'à ce qu'ils soient capables de vivre d'une vie indépendante. — Les bébés sont les plus dépendants de toutes les créatures. — Les relations entre les parents et les enfants. — L'enfant est une partie de son père et de sa mère. — L'hérédité et ce qu'elle nous enseigne.

Quatrième Partie.

Valeur de la santé. — Soins à donner au corps. — Influence des pensées sur la vie et le caractère. — Les attitudes influencent l'esprit. — Valeur des bonnes compagnies, des bons livres et des bonnes influences.

Prix : broché, 2.— fr. ; relié, 3.— fr.

Les rapports conjugaux.

Les rapports conjugaux doivent être le plus sacré des sanctuaires. — Leur influence, bonne ou mauvaise, sur le caractère. — Modestie conjugale. — La reproduction est le but primordial du mariage. — La plus haute expression de l'amour. — Les droits et les torts du mariage. — Les erreurs de bons maris sont le fruit de l'ignorance.

Préparation à la maternité.

La maternité est la gloire de la femme. — Elle est voulue par la nature et ne nuit pas à la santé. — Vêtements appropriés à la grossesse. — Importance de l'exercice. — L'enfant est l'expression des pensées de la mère. — Les cinq stades de l'éducation antérieure à la naissance.

Préparation à la paternité.

Questions qui permettront aux jeunes gens de se rendre compte s'ils sont aptes à se marier. — Bien des jeunes hommes ont de la valeur morale. — Les conséquences des mauvaises habitudes et d'une vie relachée. — Le tabac et l'alcool. — Le père se reproduit dans ses enfants.

Avortement criminel.

La fréquence alarmante de ce crime. — La destruction de la santé et même de la vie peut en être la conséquence. — Les bénédictions attachées à la maternité.

La responsabilité morale des parents dans l'hérédité.

La puissance formative de la mère. — Le rôle important du père dans la transmission héréditaire. — La grossesse n'est pas une maladie, elle est un état naturel. — Développement du fœtus. — Exiguité du germe humain. — Mystérieux développement de l'embryon. — La vie est présente dès le moment de la conception. — C'est un péché que de s'ingérer dans le travail de l'infini.

Le bébé.

La garde-robe du bébé. — La question que se pose toute jeune mère aux premiers tressaillements de la vie dans son sein. — Importance d'un choix judicieux en ce qui concerne les tissus et la forme des vêtements du bébé. — La chambre de l'accouchée. — Soins à donner à la mère. — Soins à donner au bébé. — Les responsabilités et les joies de la maternité. — La mère est l'institutrice de ses enfants. — Malaises inhérents à l'enfance. — Comment les traiter. — Il faut protéger l'enfant contre le vice secret. — L'éducation des enfants. — Liste de livres traitant les sujets abordés dans ce volume.

Prix : broché, 3 fr. 50 ; relié, 4 fr. 50.

